

سهام عفت



التدريب الميداني في التربية الرياضية

تأليف الأستاذة
سهام عفت عبد الرحمن
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
جامعة حلوان

الطبعة الثالثة



دارالمعارف

بطاقة الفهرسة
إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشؤون الفنية

عبد الرحمن ، سهام عفت
التدريب الميداني في التربية الرياضية
تأليف : سهام عفت عبد الرحمن
ط ١ - القاهرة : دار المعارف ، ٢٠١٠ .
٤٦٠ ص ٢٤٤ سم .
تكمك ٨ - ٧٤٦٤ - ٢ - ٩٧٧ - ٩٧٨
١ - التربية البدنية .
أ - العنوان .

ديوى ٧٩٦.٤

رقم الإيداع ٢٠١٠ / ٢٣٨٣٠ ١ / ٢٠١٠ / ١٤

تصميم الغلاف
أيمن القاضي

تنفيذ المتن والغلاف
بقطاع نظم وتكنولوجيا المعلومات
دار المعارف

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة - ج . م . ع .
هاتف : ٢٥٧٧٧٠٧٧ - فاكس : ٢٥٧٤٤٩٩٩ E-mail: maaref@idsc.net.eg

الإهداء

إلى المكتبة العربية فى الوطن العربى.
إلى القائمين والقائمات بتربية النشء فى مراحلہ المختلفة.
إلى العاملين والعاملات فى الحقل الرياضى ورعاية الشباب.
إلى زملائى وزميلاتى.
إلى أبنائى وبناتى طلاب كليات التربية الرياضية.
أهدى هذا العمل المتواضع راجية أن يسهم فى خير وطننا العربى العزيز وإسعاده.

المؤلفة

تقديم

يسرني أن أقدم هذا الكتاب (الفريد من نوعه) إلى طلبة وطالبات وخريجي وخريجات كليات التربية الرياضية، وإلى المدرس والمدرسة، وكل من يهمله الأمر أو يعمل في هذا الحقل الواسع للتربية الرياضية.

يهتم الكتاب بالطفل والطفولة وكل ما يستهوى الطفل من الألعاب التي هي أساس حياته والتي تساعد على نموه وتطوره وتنشع غرائزه فيقبل عليها بشغف وشوق لأنها تتماشى مع الطبيعة التي وهبها الله له لينعم بالحياة مع استغلال ميل الطفل للعب وحبه له في تربيته التربوية الصحيحة ونشأته النشأة الصالحة.

وعلى هذا احتوى الكتاب على الكثير من الألعاب المقننة المدروسة التي تفيد في جميع النواحي (التربوية - الثقافية - الاجتماعية - الصحية . الخ) لتحقيق أهداف التربية الرياضية بما فيها من الألعاب الفردية والألعاب الجماعية إلى جانب قيمته التربوية، كذلك الألعاب المنظمة والألعاب الصغيرة التي تمهد إلى التدريب على المهارات والألعاب الكبيرة.

هذه الأنشطة المختلفة التي يزاولها التلميذ في المدرسة بمراحل التعليم المختلفة تساهم مساهمة فعالة في خلق وبناء جيل قوى من الشباب يتمتع بتنسيق شامل لعضلات الجسم واستكمال عناصر لياقته المختلفة.

كما اهتمت المؤلفة بإعداد القائد الرشيد والمربي القدير الذي يحتاجه هذا الوطن العزيز والذي يقتاد به النشء والبراعم الصغيرة التي هي عماد المجتمع وأصل صلابته فهذا القائد وهذا المربي يمكنه تشكيل تلاميذه ورعايتهم بوضع البرنامج المناسب الذي يصل بالطفل إلى الفرد الصحيح المتزن المتكامل ويجعله في أحسن صورة للمواطن المصري الأصيل.

وما أحوج هذا الوطن لمثل هذا الجيل القوى المفكر الذي يعمل بعقل راجح ونفسية سليمة ليتعرف بحكمة وروية فيصبح مجتمعا واعيا بما يبشر بحياة سعيدة فاضلة.

وقد حرصت المؤلفة على توضيح جميع البيانات والخطوات التي يسلكها الطالب منذ بداية تدريبه العملي وطريقة التدريس، وجعلت كتابها هذا عوناً للطالب وسندا له

ومرشدا لكي يسترشد به في تحضير وتسجيل وإعداد الدرس وطريقة تنفيذه بالطريقة المثلى التي تصل به إلى طريق النجاح والتي تكسبه خبرة واسعة في هذا المجال على أسس سليمة لتحقيق النجاح المنشود، وقد اهتمت المؤلفة بالمنافسات الرياضية الشريفة التي تصل بالتلميذ إلى أحسن الأوضاع.

ولم يفتت المؤلفة أن تبين أنواع الأدوات الصغيرة وأهميتها الكبيرة في إقبال التلميذ على العمل بها، وعلى أنها من عوامل جعل الدرس شيقا مرحا، كما بينت أن هناك أدوات بديلة سهلة الصنع اقتصادية غير مكلفة يمكن الاستعاضة بها لتقوم مقامها إذا لم يكن هناك إمكانيات كافية تفي بالغرض على أن يقوم التلاميذ بصنعها.

كذلك الطريقة المثلى لجمع هذه الأدوات والمحافظة عليها والعناية بها وكيفية صيانتها وهذا كله يغرس ويربى في التلاميذ روح النظام والتعاون والاقتصاد، وهو ما يجب أن يتعلمه الطفل منذ نعومة أظفاره. ولم تنس المؤلفة أن يحوى الكتاب بعض التمرينات الرياضية بدون استعمال أى أداة والاستعاضة عنها بزميل آخر حتى لا يقف المدرس مكتوف اليدين، أو أن يتوقف عمله أمام هذه المشاكل بحجة عدم وجود أجهزة وهذا ما نعانیه جميعا في مجال التربية الرياضية بالمدارس المختلفة. كما اهتمت المؤلفة بألعاب الفصل والأنشطة الرياضية التي تؤدي داخل أسوار المدرسة وخارجها لنشر التربية الرياضية على أوسع مدى.

وأملى كبير أن يلقي هذا الكتاب إقبالا كبيرا، وأن يحظى بإعجاب المربي بما يعرضه من الحركات وتنويعها على أسس علمية وفنية، وأن تجد فيه الطالبة أو الطالب الذى يتدرب عمليا في التدريب الميدانى مرجعا ممتازا ينير لكل طريق النجاح..

كل تمنياتى أن يكون هذا الكتاب بداية لكثير من المؤلفات المتطورة والتي تفيد في ميدان التربية الرياضية.

والله يوفقنا جميعا لما فيه خير هذا الوطن العزيز.

أ. د. نفيسة بهجت

الباب الأول

- أسس التربية الرياضية
- أهداف التربية الرياضية

أسس التربية الرياضية

لقد واجهت مدارس العصر الحديث تحديات المجتمع المعاصر بتنمية جميع قدرات الطفل حتى يصبح مزودا في الكبر بالمعلومات اللازمة والتفكير السليم واللياقة البدنية والنضج العاطفي حتى يستطيع أن يعيش بطريقة سليمة فعالة في المجتمع المعقد المتغير. ويتحمل مدرس المرحلة الابتدائية الجزء الأكبر من مسئولية مواجهة هذه التحديات، لأن ما يحققه التلميذ في سنوات المرحلة الابتدائية هي الأسس التي يبنى عليها التعليم في المستقبل وهذه الأسس تتطلب أن يمتد منهج التعليم ليشمل معلومات أبعد من المعلومات الدراسية الأساسية والمهارات والخبرات التي تساعد على نمو التلميذ اجتماعيا وبدنيا وعقليا ونفسيا.

والتربية الرياضية في هذه المرحلة من منهج التعليم تكتسب فيها الخبرات التعليمية عن طريق الحركة، وهي كغيرها من مجالات التعليم تمدنا بغرض تنمية السلوك الاجتماعي والتوافق العاطفي. ويمكن استخدام النشاطات الرياضية في المعاونة على تعليم المواد الأخرى كالحساب، ونطق الكلمات، والعلوم، والجغرافيا، والتاريخ. فهي وسيلة مدرسية ذات قيمة فعالة في جميع مراحل التعليم ووسائله. والتربية الرياضية تهتم بلياقة الطفل البدنية ونموه، وتحقيق عن طريق اشتراكه في النشاطات الرياضية، وهي لا تحدث تلقائيا ولكنها تأتي نتيجة التخطيط السليم للبرامج المعتمدة على أسس علمية وتربوية ومعلومات وافية عن كيفية إسهام التربية الرياضية في نمو الطفل في كل مرحلة من مراحل السنية المختلفة. غالبا ما تتم دروس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية بطريقة عشوائية تحت إشراف مدرس التربية الرياضية الذي يحاول تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة. وبالرغم من أن هذا النشاط يعد بدنيا ولكننا لا نستطيع أن نعتبره تربية رياضية. فالقيام بأداء أى نشاط رياضي محبب يعطى فرصا كثيرة للتعليم المرجو، ولكن المساهمة الفعالة للتربية تكون محدودة إذا لم يستغل الوقت المخصص لها بتخطيط وتنظيم بحيث تقوم النشاطات بمعرفة وفهم حتى تسهم الأنواع المختلفة للحركات في نمو الأفراد.

أهداف التربية الرياضية

من بين أهم ما تسهم به برامج التربية الرياضية الموجهة توجيهها سليما ومخططا بالنسبة للتلميذ فى مراحل التعليم المختلفة هو تزويده بمستوى عال من اللياقة المنظمة لزيادة النشاط والحيوية وتحسين المهارات الحركية للوصول إلى كفاءة أعظم فى النشاطات اليومية وفى النشاطات الرياضية فى أوقات الفراغ ، وتطوير المهارات الاجتماعية والنضج العاطفى وخاصة بالنسبة للمسابقات الرياضية مع فهم وتقدير مكانة النشاط الحركى فى الثقافة.

ولضمان أن يقوم أى برنامج توجيهى بمساهمة فعالة لتربية التلميذ فى المدرسة لابد من وضع أهداف معينة لتحقيقها.

وبالنسبة للتربية الرياضية تقسم الأهداف إلى ثلاثة أقسام :

١ - تطوير مستوى أعلى للياقة البدنية.

٢ - تحسين مهارات الحركة.

٣ - زيادة التطور الاجتماعى والنفسى.

اللياقة البدنية :

من أهم ما يسهم به برنامج التربية الرياضية بالنسبة للتلميذ هو إعدادة بالتمارين الصحيحة ، فمن المعترف به أن التمرينات الرياضية ضرورية لتطوير الجسم القوى واستمرار الاحتفاظ بالصحة ، فالطبيعة الميكانيكية لمجتمعنا تحرم الأطفال والكبار من الاحتياجات اللازمة بأنواع النشاطات الرياضية التى تنمى عناصر اللياقة البدنية للأفراد ، وتشير الدراسات الحديثة والأبحاث والاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة بالنسبة للتلاميذ فى مجتمعنا إلى أن الحالة يرثى لها إذا ما قورنوا بمعاصريهم من تلاميذ البلاد المتقدمة رياضيا الذين يؤدون رياضة المشى وركوب الدراجات وممارسة ألوان من التمرينات. والأمل الوحيد لتحسين اللياقة يكمن فى البرامج الرياضية السليمة المعدة لمدارس المراحل المختلفة إلى أن تثبت فى التلاميذ الرغبة فى الاشتراك فى أى نشاط رياضى محبوب إلى نفسه فى أوقات الفراغ بجانب مزاولة البرامج المعدة التى تساهم فى تطوير مستوى اللياقة البدنية وترقيتها إلى المستوى المطلوب.

مهارات الحركة :

إن اكتساب الكفاءة فى مهارات الحركة من أهم أهداف التربية الرياضية ، لأنها أساسية لإنجاح البرامج الرياضية ويحتاج التلاميذ إلى تنمية مهاراتهم فى الألعاب والنشاطات المختلفة حتى يمكنهم الاشتراك فى الأنشطة الرياضية المختلفة والمتنوعة لضمان تنمية اللياقة البدنية ، بالإضافة إلى أن الأداء السليم يسهم فى متعة الاشتراك فى أى نشاط حركى آخر ، مما يشجع التلاميذ على مزاولة الألعاب الأكثر حيوية . والمهارات الحركية التى يتعلمها الفرد عن طريق دروس التربية الرياضية تنقسم إلى مجموعتين إحداها تلك التى تعتبر أساسية فى حياتنا اليومية مثل مهارة المشى والجلوس والرقود والوقوف وقد يلجأ بعض الأفراد لأداء بعض المهارات الأخرى كالزحف والشد والدفع والتسلق والتعلق لأداء حاجاتهم اليومية ، والمجموعة الثانية هى المهارات الرياضية الأخرى التى تؤدى فى الألعاب الفردية والجماعية كالجرى والوثب والرمى والاستلام إلخ.

التطور الاجتماعى والعاطفى (أو الوجدانى) :

إن التربية الرياضية تقدم فرصا فريدة لتنمية الناحية الاجتماعية وتطوير النضج العاطفى . فالمواقف العديدة فى اللعب تدعو إلى نوع من السلوك والتحكم العاطفى ، والتى تعرف عامة بالروح الرياضية ، فالمدرس الواعى يستفيد من هذه المواقف ويعمل على تربية التلاميذ وتوجيههم التوجيه السليم وحثهم على ضبط النفس والشعور بالمسئولية وتقدير امكانيات الآخرين ، وتنمية روح القيادة والتبعية مع التعاون ، والطاعة ، وإنكار الذات ، والعدل ، والأمانة ، واحترام قواعد اللعب وقوانينه إلخ.

ومن المؤكد أن تنمية هذه المظاهر السلوكية لا تفتج من عملية اللعب فحسب ولكنها تكتسب بمساعدة المدرس للتلاميذ على فهم نوع السلوك المطلوب فى حصة التربية الرياضية ، وتقوم على تقديم الفرص لأدائها . وأن القيادة الحكيمة للمدرس وخاصة اذا جعل من نفسه المثل السليم للسلوك الناضج لتستطيع ترقية وتنمية الناحية الاجتماعية والوجدانية للتلاميذ .

مبادئ يجب مراعاتها عند وضع برنامج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة :

□ جميع التلاميذ بغض النظر عن الصفات البدنية أو العقلية يجب أن يحصلوا على فرص متكافئة لممارسة التربية الرياضية .

- أن المذهب الأساسي لمجتمعنا الديمقراطي هو القيمة الشخصية.
- يجب على كل فرد أن يحصل على تنمية ملكاته عن طريق التربية الرياضية.
- يجب على المسؤولين عن التربية الرياضية أن يرتقوا بالسلوك في مجتمع تسوده روح المنافسة.
- يجب أن تساهم التربية الرياضية في تحسين الصحة واللياقة البدنية لممارسيها.
- يجب أن تنمي التربية الرياضية اللياقة الاجتماعية والعاطفية (الوجدانية).
- تعتبر نشاطات التربية الرياضية وسائل للتربية تقدر قيمتها طبقاً لمساهمتها في مجال التربية الرياضية والاجتماعية لممارسيها.
- يجب أن تتلاءم أهداف التربية الرياضية مع حاجات المشتركين.
- يجب أن تكون أهداف التربية الرياضية مبنية على أساس علمي.
- يجب أن تبني التربية الرياضية على أسس تربوية سليمة.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين أهداف التربية الرياضية المختلفة لتضمن تماسكها وتفاعلها.
- يجب أن تكون برامج التربية الرياضية من المرونة بحيث يمكن تعديلها بسهولة.
- يجب العناية بإمكانيات التربية الرياضية في كل المدارس والهيئات والعمل على النهوض بها.
- يجب أن تحظى فلسفة التربية الرياضية وأهدافها وبرامجها بنصيب وافر من اهتمام المجتمع.
- يجب على المجتمع أن يقدر مدرسي التربية الرياضية وروادها.



الباب الثانى

□ اللعب.

□ ألعاب الطفولة عند قدماء المصريين

□ ألعاب الطفولة عند العرب.

اللعب

اللعب مظهر من أهم مظاهر سلوك الطفولة ، فالطفولة هي مرحلة اللعب فى حياة الإنسان. وتطلق كلمة اللعب على مجموعة الحركات الجسمية التى يقوم بها الصغار، والتى تعبر عن غريزة فطرية تنشأ معهم وتدفعهم إلى القيام بتلك الحركات بدافع تلقائى ينبع من الذات، محققين بذلك إشباع رغبتهم من لذة اللعب.

ومن العسير إيقاف تيار هذا اللعب عند الطفل، أو منعه من تحقيق رغبته فى هذا النشاط، حيث إن اللعب استعداد فطرى وطبيعى عند الطفل وضرورة من ضروريات حياته، لذلك وجب أن نوجه هذا النشاط إلى الطريق السليم محققين بذلك الأهداف التربوية السليمة التى ننشدها من جراء هذا اللعب.

ولقد اهتم الباحثون فى القرن العشرين بعمل الدراسات المختلفة عن اللعب باعتباره ضرورة لازمة لنمو الطفل، بل إنهم ينظرون إلى اللعب على أنه وسيلة علاجية مهمة يمكن استغلالها لتحقيق التوازن والتكامل فى الشخصية، بجانب أنه طريق لاكتساب الخبرات المختلفة ووسيلة طبيعية لاستنفاد الطاقات الزائدة.

وقد حاول الباحثون وعلماء النفس والتربية وضع تفسيرات مختلفة لطبيعة اللعب ووظيفته وأجمعت الآراء على أن اللعب عامل مهم فى التربية، غير أنهم اختلفوا فى تحديد ما يؤديه من وظائف، وكان لكل منهم اتجاه فلسفى خاص فى تفسيره له. فترى مجموعة من العلماء والباحثين أن وظيفة اللعب الأساسية هى إراحة العضلات والأعصاب من عناء العمل بينما يرى البعض الآخر أن اللعب يكون عادة نتيجة وجود طاقة زائدة لدى الكائن الحى وأن النشاط الذى لا يصرف فى تنفيذ الحاجات الضرورية لا بد من أن يجد له مخرجاً عن طريق الحركات ومزاولة الأنشطة البدنية، إذ إن وجود الطاقة الزائدة عن حاجة الفرد قد تضر به من الناحيتين الجسمية والنفسية، وهناك مجموعة أخرى ترى أن الهدف الذى ترمى إليه الطبيعة من الألعاب التى يقوم بها الأطفال تشبه إلى حد كبير الأعمال الأساسية التى يقوم بها الكبار، وأن وظيفة اللعب هى تمرين وإعداد لنواحي النشاط المختلفة التى سيحتاجها الكائن الحى عند الكبر ويعتمد عليها فى نضاله لبقائه فى الحياة.

ويرى البعض أن اللعب مرآة لحاجات الطفولة ويمكن اشباع هذه الحاجات عن طريق النشاط الجسمي أو التخيلي ، وفريق آخر من علماء النفس يرى أن طائفة كبيرة من غرائز الإنسان وميوله قد قيدتها النظم الاجتماعية وقد زود الإنسان بالميل إلى اللعب حتى يتاح له أن يغذى هذه الغرائز والميول. حيث إن اللعب هو الوسيلة للتنفيس عنها خاصة الميول الذميمة ، وتحويلها إلى ميول مقبولة عن طريق الإغلاء والتوجيه بجانب ما سبق من وظائف أساسية للعب، فهناك وظائف أخرى ثانوية تعتبر فوائد تكميلية لا تتحقق إلا في بعض أنواع الألعاب.

وظائف اللعب الثانوية :

- يعدل اللعب الغرائز ويسمو بها ويتيح الفرص لتدريب الانفعالات وتنمية الخلق.
- يساعد اللعب الطفل على حسن قضاء وقت فراغه.
- ينمي اللعب المهارات ويساعد على تفهم ميول الأطفال.
- يسهم اللعب في التنمية الجسمية والنفسية والعقلية.
- يهيئ اللعب للطفل الفرصة للتدريب القيادي.
- يعاون اللعب الطفل على فهم الحياة الديمقراطية الصحيحة.
- يساعد اللعب على إزالة الكثير من الآلام النفسية والجسمية وعلى الأقل التخفيف من حدتها.

قيمة اللعب السيكولوجية والتربوية :

يساعد اللعب أو النشاط التعبيري أو الابتكاري للطفل على التعبير عن شعوره ودوافعه الخاصة في صورة نشاط لعبي. فالطفل حين يلعب يعرض بعض مشكلاته خلال هذا النشاط اللعبي الذي غالبا ما يكون له مغزى ومعنى خاصة بين الأطفال الذين يشعرون بالحرمان أو المعاملة السيئة أو القسوة.

واللعب في الطفولة المبكرة له أهمية كبيرة تؤثر في مراحل النمو، فالطفولة المبكرة هي مرحلة تكوين الشخصية والتكيف مع البيئة وفي أثناء النشاط اللعبي تظهر اتجاهات الطفل ومنها يمكن توجيه دوافعه ومنعها من الاستمرار في تثبيت الاتجاهات الخاطئة في نفس الطفل. وعن طريق الإرشاد السليم يمكن للآباء والمدرسين تفادي الكثير من العقد النفسية التي تتكون في الطفولة حتى يحيا الطفل الحياة الاجتماعية السليمة.

ويعتبر اللعب وسيلة لتخلص الطفل من مضايقاته وعجزه خاصة فى المرحلة السابقة للتعبير اللفظى الواضح ، حيث يعتبر اللعب بالنسبة للطفل تعبيراً مباشراً دون الاستعانة بالألفاظ اللغوية.

وفى اللعب الجماعى يمكن أن ينفس الطفل عن نفسه ، ويوضح عن مضايقاته الناشئة عن دوافعه الخاصة ، وكذلك يستخدم اللعب ليحصل على الهدوء وتحقيق رغباته ، كما يتخذه وسيلة لتحقيق سلوكه العدوانى . واللعب هنا يوجد مخرجا لدوافعه الأولية ويعتبر فائدة وميزة كبيرة له^(١). وهكذا ينمو الطفل بصحة نفسية سليمة ، فى توافق وتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة خالياً من أنواع النزاع الداخلى ، قادراً على مواجهة الأزمات النفسية العادية.

اللعب ونمو الطفل :

يأخذ اللعب أشكالاً مختلفة تبعاً لنمو الطفل وانتقاله من مرحلة إلى أخرى . فالميل إلى نوع معين من اللعب دون آخر يأخذ أشكالاً تتناسب مع مدى نمو الطفل ونضجه من الناحية الجسمية والعقلية والعاطفية . والتطور فى الميل إلى أنواع معينة من اللعب لازم وضرورى حتى يساير نمو العضلات والتوافق العضلى العصبى بين مختلف أجهزة الجسم حسب قدراته الحركية والعقلية . ويهمنى من مراحل النمو فى هذا الكتاب المرحلة من بعد الولادة وحتى الثامنة عشرة أى «مراحل التعليم المختلفة».

أن مستوى النمو الجسمى للأطفال من سن السادسة إلى ما قبل التاسعة معتدل وثابت . واللعب فى هذه المرحلة يساعد على نمو الطفل . ويعتبر التوافق والترابط بين أعضاء الجسم أكثر تقدماً من أى مرحلة نمو سابقة ، حيث إن الطفل يكون أكثر تحكماً فى حركات جسمه ، والطفل فى هذه المرحلة فى حاجة إلى معرفة قدراته الخاصة ، وقد تطغى عليه ميول إثبات الذات لدرجة الهجوم على الآخرين . لذلك وجب أن يكون لعب الطفل حراً دون ضغط ، يختار اللعبة التى يفضلها ، مع ملاحظة توجيه الطفل إلى كيفية التعامل مع الآخرين وقبول القيادة عن طيب خاطر .

والطفل فى هذه المرحلة قادر على التخيل والتقليد وحب الاستطلاع والحل والتركيب . ونظراً لأن تركيز العين فى هذه المرحلة لم يكمل نموه بعد . فإن استعمال الكرة كبيرة الحجم يكون ذا فائدة للطفل .

(١) صفية عبد الرحمن ، بحث الطفولة واللعب ، ١٩٦٦ ، ص ٢٢ - ٢٣ .

وفى المرحلة من سن التاسعة وحتى الثانية عشرة يعتبر نمو الطفل معقولا ، كذلك التوافق الحسى الحركى يكون فى حالة جيدة ، ويكون زمن استجابة الطفل أحسن حالا من المرحلة السابقة من سن السادسة إلى ما قبل التاسعة ، والطفل فى هذه المرحلة يكون أكثر وفاء وإخلاصا لأعضاء جماعته التى يلعب معها ويغلب على الأطفال فى هذه المرحلة الميل إلى الألعاب التى يغلب عليها صبغة التنافس ، لذلك وجب المزيد من الاهتمام والتوجيه للطفل ، فعن طريق هذه الألعاب يمكن تعليم الأطفال طرق اللعب السليمة مع بث الروح الرياضية الصحيحة فى نفس كل طفل^(١).

ويستطيع الطفل فى هذه المرحلة اكتساب الكثير من المعلومات كما يميل الأطفال إلى المخاطرة. وتبدأ الفروق الجنسية فى الظهور ، فالبنين يوجهون اهتمامهم فى اللعب إلى ما يساعد على تكوين العضلات القوية ، بينما تميل الفتاة إلى اللعب الهادئ والملاحظ أن كلا الطرفين فى هذه المرحلة يرغب فى اللعب مع جنسه والتحيز له^(٢). ويميل الأطفال فى هذه المرحلة خاصة البنين إلى ألعاب الجرى وتكوين فرق الكرة ، ويفضل الطفل اللعب فى مكان واسع عن اللعب فى منزله ، كما يفضل الأدوات التى يمكن استخدامها فى الهواء الطلق كالدرجات والكور والمضارب ، أما البنات فى هذه المرحلة فيفضلن اللعب بالعرائس والرسم ، وبعض المسابقات الكلامية والوثب بالحبلى.

ألعاب الطفولة عند قدماء المصريين

من أهم المعتقدات عن طبيعة الطفل أنه شرير. ويقال إن أساس هذه العقيدة يعود إلى القسيس «أوجستين»^(٣) فى القرن الخامس الميلادى ، وكان يرى أن كل كائن بشرى يرث الخطيئة من آدم ، لذلك يولد أحفاد آدم وفيهم بذور الشر ويظهر آثار هذا الشر فى تصرفات الطفل. وكانت تعتبر حركات الطفل علامات لطبيعته الشريرة. أما لعبه وكثرة حركته فتؤخذ على أنها ظاهرة من مظاهر الشر الكامن فى نفسه ، لذا كانت تكبت حرите ، ويخضع لنظام صارم شديد ولو عن طريق العصى ، ولم يكن يسمح له بالتحرك إلا بإذن ظنا أن هذا هو الطريق الوحيد المؤدى إلى الخلاص من الشر الممتزج فى دمائه.

(١) صفية عبد الرحمن ، مرجع سبق ذكره ، ص ٤٦.

(٢) صفية عبد الرحمن ، مرجع سبق ذكره ، ص ٥٢.

(٣) نفس المرجع السابق.

هذا وقد اهتم قدماء المصريين بلعب الأطفال من حيث إنه وسيلة تربوية فعالة لتسليّة الطفل وإشباع رغباته ، كما يساعد على تحسين صحته وتقوية جسمه كألعاب الجرى والزحف واللعب بالكرة والطوق كذلك أدوات اللعب ومنها أنواع الدمى المختلفة والعرائس والألعاب الخشبية التي تكاد تشبه إلى حد كبير الألعاب التي يستعملها الأطفال في عصرنا هذا والتي سنعرض منها بعض الألعاب الشعبية على سبيل المثال :

ألعاب الطفولة عند العرب

لا يخلو منهاج تعليم الأطفال من ألوان الرياضة والقرويح ، وقد روى عن عمر بن الخطاب أنه رسم للآباء منهاج تعليم أولادهم بقوله : «علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل» . ونلاحظ أن ألوان اللعب عند العرب تنقسم قسمين : قسم يتم مع حركة البدن ونشاطه . كالعدو ، ونذكر أن الصحابة كانوا يتسابقون في الجرى .

والمصارعة : كانت معروفة وقد تصارع الرسول مع «ركانه» أشهر مصارع عند العرب وهزمه وأسلم «ركانه» وحسن إسلامه .

والمبارزة : لها شأنها عند العرب وكان النصر للعرب في غزوة بدر وغزوة أحد مما يدل على تدريب ناضج واستعداد كبير للمسلمين .

أما الفروسية : فقد كانت الخيالة تلعب دورًا كبيرًا في الحروب وهزيمة المسلمين في غزوة أحد نتيجة لغفلة خيالتهم مع يقظة خيالة قريش التي كان يقودها خالد بن الوليد قبل إسلامه .

التصويب : ومن الرياضيات المعروفة والمهمة أيام العرب التصويب أو رمى السهام وكان الرسول يشجع أصحابه عليه ويقول : عليكم بالرمى فإنه من خير لهوكم . ومن الرياضة النافعة التي كان يمارسها العرب الصيد بجانب ما له من فوائد جمّة ومتعة وكسب ، إلا إنه يمرن الجند على الجرى ويدربهم على الرمي .

أما القسم الثاني فهو أنواع العب الذي يتم دون نشاط بدني ، وذلك كلعب الفرد «الطاولة» والشطرنج والورق ويبدو أن هذا اللون من اللعب ارتبط في أكثر أحواله بالمقامرة ، فوردت أحاديث وآثار تنهى عنه . وإذ لم توجد المقامرة فإن الخوف من آثار الطاولة والشطرنج والورق واضحة جدا لأنها تنهب الوقت وتقتله ويكثر أن تشغل الإنسان عن أداء واجبه الديني والاجتماعي .

١ - دمي الأطفال :

استخدمها الأطفال في العصور القديمة أى ما قبل الميلاد، وكانت تصنع من الكتان أو الخشب، بعضها ذات أذرع وأقدام متحركة وكانت بعض هذه الدمي تمثل الأعمال اليومية فى الحياة. وقد عرفت دمي الأطفال فى مصر وفى آسيا الصغرى منذ الأسرة الثامنة عشرة، كما كانت متداولة عند الرومان والإغريق.

وقد ذكر أحد المؤرخين القدماء أن الفتيات كانت تقدمها (نذورا إلى فينى إذا ما تزوجن).

أما عند العرب وقبل ظهور الإسلام فكانت الدمي شائعة حتى ظهور الإسلام الذى عمل على القضاء عليها لغرض دينى ولو أنها لم تختف تماما، وكان يطلق على العرائس كلمة البنات.

وليس هناك طفل فى أى شعب من شعوب العالم لا يعرف الدمي، وتتأثر صناعة الدمي إلى حد كبير بطبيعة الشعب نفسه.

وفى عصرنا هذا تقدمت صناعة الدمي واختلفت مادة صنعها فمنها ما هو مصنوع من البلاستيك والمطاط والخشب.

إن العروسة أو الدمية الصغيرة وسيلة من وسائل إعداد الطفلة لحياتها المستقبلية. فعن طريق اللعب بها تتعلم الطفلة الحنان والرفق والإحساس بالأمومة.

٢ - الكرة :

صنعها قدماء المصريين من الجلد الرفيع والسميك ومحكمة بخيط بنفس الطريقة التى تصنع بها الكرات اليوم ومحشوة بالنخالة أو قشر الحبوب.. والكرات التى اكتشفت فى «بنى حسن» يبلغ قطرها ثلاث بوصات. وهناك كرات أخرى مصنوعة من سيقان وجذور البردى ضغطت بإحكام لتكون شكل الكرة ثم غطيت بغطاء من الجلد الرفيع. وللإغريق والرومان أنواع من ألعاب الكرة الخاصة بهم وكانت تصنع الكرات على ثلاثة أنواع: الكرات الصغيرة، كرات خشبية ذات ريش حولها، وكرات من الجلد.

أما عند العرب فتصنع الكرة من الجلد وهى متعددة الألوان وتثبت حوافها بخيوط مذهبة أو مفضضة ثم تبطن من الداخل بفضلات الجلد أو الصوف أو الوبر. ويتفاوت حجمها من حجم البرتقالة إلى حجم البطيخة.

وأطفال العرب كانت لعبتهم العادية هي تبادل قذف الكرة بين طفلين مع الجرى والمحاورة.

وتعتبر الكرة في عصرنا الحال من أولى الأدوات التي يمسكها الطفل والتي يعشقها كل صغير وكبير، فهي اللعبة الشعبية المفضلة لدى الجميع في مراحل السن والبيئات المختلفة لرخصتها وسهولة صنعها (الكرة الشراب).

٣ - تقليد التماثيل - الحرف :

كانت هذه اللعبة منتشرة جدا في العصور الوسطى، وهي تعتمد على خيال وقدرة اللاعب على التمثيل الصامت، فيتقدم لاعب ليعبر بوجهه وبالحركات عن حرفة معينة وعلى الآخرين من زملائه الأطفال أن يتبينوا هذه اللعبة. وما زال الأطفال يميلون إلى هذه اللعبة ليس بتقليد الحرف وإنما يقلدون أى صورة لتمثال، وعلى الباقي معرفة ما يقلدون، ثم اختيار الأحسن والأقرب إلى التقليد من الواقع.

٤ - الاستغماية :

هذه اللعبة كانت منتشرة جداً في العصور الوسطى وكانت لها طرق مختلفة نذكر منها:

ينقسم اللاعبون إلى جماعتين متساويتين في العدد تقوم إحداها بمسك الأخرى، ويقوم الأطفال أحيانا بحمل بعضهم في جزء من هذه اللعبة. فالطفل الذي يمسك طفلاً مختبئاً قبل وصوله إلى العلامة (الهدف) يجعله يحمله على ظهره حتى هذه العلامة حيث ينزل ويتولى الطفل المسوك البحث نيابة عن الطفل الفائز.

وعرفت هذه اللعبة عند العرب باسم «الاسن» ويسمون لها الضبط وتسمى أيضاً الطريدة. وذكر زكى أحمد تيمور في كتابه أن هذه اللعبة تسمى أيضاً المهزام وفيها يجرى المساك مطارداً اللاعبين ويلمس أى لاعب يختاره وقد وصف اللاعب الماهر بأنه اللاعب الذى يجيد الجرى وتغيير الاتجاه والاندفاع مع المحاورة.

والاستغماية لعبة معروفة ومنتشرة جداً بين الأطفال في العصر الحال فليس هناك طفل أو طفلة لم يلعب الاستغماية بأى طريقة من طرقها المختلفة.

٥ - البابور :

كانت تلعب فى العصور الوسطى وهى لعبة ينتظم فيها الأطفال فى هيئة قطار خلف بعضهم ويمسك كل طفل زميله الأمامى من وسطه من الخلف ويتقدم الجميع للأمام مقلدين القطار فى سيره وصوته.

ومازال الأطفال يزاولون هذه اللعبة ويسمونها البابور وينشدون الآتى:

يا بابور يا مولع حط الفحم بأقولك ولع حط الفحم

٦ - اللعب بالطوق :

من الألعاب الشائعة عند قدماء المصريين ، وكان يستعمل فيها أنواع مصنوعة من المعدن عبارة عن طوق وخطافين. وتعتمد هذه اللعبة على سرعة الحركة ودقة الملاحظة ، وكانت تقام هذه اللعبة فى أشواط تحتسب فى نهايتها النتيجة بالنقط.

كما لعبها الأطفال فى العصور الوسطى ، وكانت تصنع الأطواق من الخشب ، بينما كانت تصنع من الحديد أيام اليونان ، والإغريق وكانت تعلق على هذه الأطواق الخشبية قطع معدنية صغيرة لتحث رنيناً كلما تحرك الطوق. وكثيراً ما كانت تنظم مسابقات بين الفتيان للعب بالطوق. ومازال الأطفال فى عهدنا هذا يزاولون هذه اللعبة ، فالأطفال يلعبونها بطوق من الحديد وعصا يثبتونها فوق الطوق بينما يدحرجونها على الأرض ويجرون خلفها.

هذا ويلجأ بعض الأطفال إلى طرق أخرى للعب بالطوق فبعضهم يضع الطوق حول وسطه أو رقبته ثم يأتون بحركات دائرية مما تجعل الطوق يدور حول جسمهم ويتبارى الأطفال مع بعضهم فيمن يحدث أكثر عدداً من اللفات بالطوق حول جسمه قبل أن يقع الطوق على الأرض.

٧ - كرسى السلطان - الجعري :

كانت تلعب فى العصور الوسطى ويلعبها ثلاثة من الأطفال فيقف طفلان متقابلان ويفردان ذراعيهما للأمام مع مسك قبضتي يد الزميل بينما يجلس الطفل الثالث على اليدين ثم يسيرون بالطفل أو يؤرجحون الذراعين للأمام والخلف. وكان صبيان العرب يلعبونها ومازال أطفالنا يلعبون هذه اللعبة ومعروفة باسم «كرسى السلطان».

٨ - ألعاب الجمباز :

تدل نقوش قدماء المصريين على اهتمامهم ولعهم بألعاب الجمباز، ففي أحد النقوش نرى طفلاً متربعا على الأرض ممسكا بيده اليمنى قدم الرجل اليسرى وبيده اليسرى قدم الرجل اليمنى بينما يركز على ركبتيه محاولا السير للأمام على ركبته. وهذه اللعبة مازالت معروفة حتى الآن باسم «سباق الأرناب». ولعبة أخرى شبيهة بالسابقة يقومون فيها بدلا من السير للأمام يتأرجح الطفل على المقعدة للخلف والأمام وتعرف باسم «الكرسي الهزاز». وكذلك في العصور الوسطى عرفت هذه الأنواع من الألعاب ومنها ما كانت معروفة باسم «الشجرة ذات الجذور المتعددة» فيركز الطفل على رأسه ثم يرفع رجله مفتوحتين في الهواء ويحاول زملاؤه القفز من خلال فتحة رجله.

٩ - القيام الصيني :

لعبها قدماء المصريين، يجلس اللاعبان ظهرا لظهر في وضع الجلوس الطويل بينما يتشابك أحد الذراعين مع ذراع الزميل المقابلة لها ويحاول كلا اللاعبين الوقوف دون لمس الأرض بالذراع الحرة. والغالب هو من يقف أولا وقبل زميله. ومازالت هذه اللعبة تزاوّل في عهدنا هذا فيجلس المتباريان ظهرا لظهر في وضع الجلوس والذراعان متشابكان فوق الصدر - عند إعطاء إشارة البدء يحاول كل لاعب أن يقف معتمدا على ظهر زميله بدون فك يديه - والفائز هو الذي يقف أولا.

١٠ - نطة الانجليز، التدبيح أو الدباح :

لهذه اللعبة أكثر من طريقة تلعب بها وإن تشابهت جميعها في القفز من فوق ظهر الزميل أو القفز والاستقرار فوق ظهر الزميل وعرفت باسم «الدباح والتدبيح» وهو تنقيب الظهر وطأأة الرأس وفي هذه اللعبة يطأطأ أحد الصبية ظهره ليجيء آخر يعدو من بعيد ليركبه فإن وقع غلب وانحنى بدله وإلا ظل راكباً عليه حتى يكل ويتعب ويعترف بالعجز.

١١ - ركوب العصا، المكانس :

لو تتبعنا هذه اللعبة لوجدنا أن الأطفال في العصور القديمة استعملوا العصا، ويركبونها كوسيلة لإرضاء خيالهم وتصوراتهم وكان الصبيان في العصور الوسطى يستخدمون أيدي المكانس لتقليد آبائهم الفرسان، والصبيان كانوا يستخدمون عصي لها رؤوس كرؤوس الفرس

ومصنوعة من الخشب ويمسك الصبي في يده خيزرانه. ومما يؤكد لنا شهرة هذه اللعبة قطع العملة التذكارية الفضية التي نقشت عليها هذه اللعبة ويرجع تاريخها إلى سنة ١٦٥٠. ومازال الأطفال في عصرنا هذا يزاولونها وخاصة الصبية، فهم يميلون إلى ركوب العصا فالطفل وسنه سنتان ونصف السنة تقريبا يجعل من الكرسي عربة أو قطاراً وأحياناً يتخيله طائرة يركبها ثم يستبدل هذا الكرسي بالعصا يركبها متخيلاً نفسه راكباً الطائرة أو القطار. ويتأثر الطفل ببيئته، فطفل القرية حين يركب العصا يتخيل نفسه راكباً دابة من الدواب التي يستعملها والده في نقل مطالبه، بينما الطفل في المدينة حين يركب العصا يتخيل نفسه راكباً السيارة أو القطار أو الطائرة.

١٢ - الحجلة، الرسته، :

عرفها أطفال الرومان، وكان لها طرق متعددة أشهرها يلعب كما يلي: يؤخذ حجر صغير مسطح يقذف في إحدى المساحات على التوالي ثم يحجل الطفل وراء الحجر ويقذف به من مربع لآخر دون تخطي إحداها على أن يكون قذف الحجر بنفس القدم التي بدأ بها الطفل الحجل والهدف من اللعبة هو الوصول إلى الجنة بشرط المرور بكل المربعات ويبدأ الطفل بقذف الحجر من مكان البداية فإذا وقع الحجر في «جهنم» فعليه أن يبدأ اللعبة ثانياً. ويشترط لهذه اللعبة في النيشان بالحجر والمهارة في الحجل بالقدم الواحدة وإذا أخطأ اللاعب ابتداءً التالى في اللعبة ويعتبر الطفل فائزاً إذا وصل إلى الجنة قبل الآخرين. وفي العادة يشترك في هذه اللعبة ٣ أو ٤ أطفال.

الجنة	
٥	٦
٣	٤
١	٢
جهنم	

١٣ - خازه لوزا، البحر المالح، :

وتعرف هذه اللعبة أيضًا باسم «شبر شبير» وهي من أقدم الألعاب الشعبية المعروفة، ويرجع تاريخها إلى ٧٥٠٠ سنة قبل الميلاد وقد ذكرت في كتاب الأستاذ زكى سعد باسم خازه لوزا^(١).

ينقسم اللاعبون فريقين متساويين، وتجرى بينهما قرعة تبدأ اللعبة بأن يجلس لاعبان من الفريق الذى خسر القرعة على الأرض وجها لوجه ليثب أفراد الفريق الآخر بينهما كآلاتى:

يمد اللاعبان الجالسان قبضتى أيديهما أماما فوق الرجلين، ويثب الفريق الآخر. ثم يقترب اللاعبان بعضهما من بعض، بثنى الرجلين ويضعان قبضتيهما فوق بعضهما، ثم يثب الفريق الآخر فوقهما. تكرر نفس الخطوة مع رفع قبضتى اليدين على ارتفاع ثلاثة أو أربعة أشبار، ثم يثب الفريق الآخر فوقهما، تكرر نفس الخطوة مع رفع قبضتى اليدين على ارتفاع ثلاثة أو أربعة أشبار، ثم يثب الفريق الآخر فوقهما، ثم يجلس كلا اللاعبين مع فتح الرجلين لتكوين ما يعرف «بالبحر الصغير» بين أرجلهم، ويثب الفريق الآخر من فوق أرجلهم. يكرر نفس الوضع مع رفع اللاعبين قبضتهما أماما، ثم فوق بعضهما، ثم على ارتفاع ثلاثة أو أربعة أشبار، ويجلس اللاعبان مع فتح الرجلين بعيدا، بقدر المستطاع عن بعضهما لتكوين ما يعرف «بالبحر الكبير» ويثب الفريق الآخر فوق «البحر الكبير» يمد اللاعبان أرجلهما أماما مع وضع القدم فوق قدم الزميل المواجه له ليثب الفريق الثانى فوقهما، وتكرر نفس الحركة السابقة مع وضع قدم ثالثة فوق الثانية ثم القدم الرابعة ومن شروط هذه اللعبة أن يتبادل الفريقان الجلوس على الأرض. يعتبر الفريق فائزا إذا نجح جميع أفراداه فى كل خطوة على حدة وأحرز أكبر عدد من النقاط وما زالت هذه اللعبة تمارس خاصة بين أطفال الريف وتعرف باسم «شبر شبير».

(١) الأستاذ زكى سعد العدد ٣٧.

قائمة لألعاب شعبية عربية^(١) :

الأرجوحة	الجماح	التوافيل	الربيعة
البنات	الجعاجر	الجعري	الزلخة
الحوطة	الخرز	الحجورة	الشطرنج
الخطرة	الخرزوف	الخرقة	عظم نصاح
الثفاف	الأنبوثة	دبي حجل	الطيال
الحظة	الحبرة	الدوباركة	الدوامة
النرد	دجندج	أبو الرباج	الزرافات
القزة	الزحلوقة	الطريدة	السخارة
الرجاجة	الكبكب	سفر اللقاح	الضبطة
الدارة	المطوحة	الكرة	الطواحة
التدبيح	الدرقلة والدركلة	الكخة	المهزام

(١) أحمد تيمور، لعب العرب.

الباب الثالث

- أهمية التدريب الميدانى.
- مجالات التدريب الميدانى.
- بعض المشاكل التى تعترض طالب التدريب الميدانى.
- صورة بطاقة لتقييم طلبة التدريب الميدانى.
- مدرس التربية الرياضية.
- القيادة.

أهمية التدريب الميدانى

التدريب الميدانى أهم عناصر إعداد المدرس حيث يساعد على تهيئة الطالب لحياة المدرسة والمجتمع قبل تخرجه فهو عملية إعداد للمدرس. وهو السبيل الرئيسى لتدعيم كفاية الطالب المهنية، وإعداده لتحمل مسؤولياته كاملة عند التخرج. كما تتيح للطالب فرص الاشتراك فى أوجه النشاط بالمجتمع، وتكسبه الشعور بأنه جزء من المدرسة حيث إنه خلال هذه الفترة يتعرف إلى التلاميذ وأعضاء هيئة التدريس والصورة لحياة المدرسة.

إن أغراض التدريب الميدانى تتحقق إذا ما قضى الطالب فترة متصلة من الوقت يعمل خلالها كمدرس بالمدرسة تحت التوجيه والإرشاد. فمثل هذا الاتجاه يضع الطالب أمام نفس المسؤوليات التى تقابله عقب تخرجه مما يقربه من مهنته بشكل عملى. ولتحقيق الأهداف التربوية ولمعرفة مواطن القوة والضعف لابد من التقويم حيث هو جزء مهم من إعداد المدرس ولا بد من إلمامه بوسائل وطرق التقويم وتحديد مواطن الضعف والقوة. وذلك بمساعدة التلاميذ على تقويم أنفسهم. والتدريب الميدانى هو فى الحقيقة جوهر عملية إعداد المدرسين وهو السبيل الرئيسى لبث روح المنافسة لتدعيم كفاية الطالب المهنية وإعداده لتحمل مسؤولياته كاملة عند التخرج.

أهداف التدريب الميدانى:

- وضع الطالب فى الميدان العملى ليقابل مشاكل المهنة المختلفة.
- إعداد الطالب إعداداً صحيحاً لكى يصبح قائداً ومدرساً قديراً.
- تطبيق الطالب للمواد الدراسية التى يتلقاها فى الميدان العملى.
- تنمية الشخصية القوية والتدريب على بث الصفات القيادية والتبعية للآخرين.
- تدريب الطالب على التنظيم والإدارة عن طريق ممارسته لها عملياً بالمدرسة.
- تعود الطالب على مواجهة حياته المستقبلية كمدرس للتربية الرياضية.
- تعود الطالب على تحمل المسؤولية وحسن التصرف كمدرس مسئول عن عمله.

- تدريب الطالب على مقدرة اكتساب العلاقات الطيبة بينه وبين المجتمع الذى يعمل به من هيئة الإدارة وزملائه وتلاميذه بالمدرسة.
- تعود الطالب على الإعداد والتحضير الجيد لدروسه.
- توجه الطالب إلى معرفة الصواب والخطأ عن طريق تقييمه تحت إشراف الموجه ليصبح مدرساً كفاً فى مادته.
- يتدرب الطالب على العمل بمدارس مختلفة فى الإمكانيات والظروف مما يجعله يتعود على مواجهة لمشاكل وحلها ببساطة.
- يتدرب الطالب على عملية التقدير والتقييم لنفسه ولزملائه فى التدريب للعمل على تقويم أنفسهم بأنفسهم.
- يضطر الطالب إلى الاهتمام والعناية بمظهره وسلوكه للظهور بالمظهر اللائق أمام المجتمع المدرسى الذى يعمل به ليكسب احترام ومحبة الجميع.
- اكتشاف خبرات فى مرحلة التدريب يحتاجها الطالب ليستفيد بها كمدرس فى المستقبل.
- مواجهة الاحتياجات والرغبات المختلفة للتلاميذ.
- تنمية روح الابتكار ليستطيع اشباع حاجات ورغبات وميول التلاميذ حتى يعمل على انجاح درسه وعمله كمدرس.

مجالات التدريب الميدانى

للتدريب الميدانى مجالات هى:

أولاً: المجال البشرى:

فالمدرس فى مهنته يتعامل مع الكائنات البشرية مع العقول الإنسانية مع فكر الإنسان وعقله وثقافته - ويتعامل كذلك مع قيمه ومثله ومع سلوكه وخلقه. وهو فى تعامله مع هذا الإنسان يهتم باتجاهاته وميوله وبصحة جسمه وسلامة بدنه. أنه يتعامل مع المتعلم فيستقبل منه الأفكار ويرسل له الأفكار وهو فى استقباله لتلك الأفكار وإرسالها لابد أن يكون على بينه من استعداد المتعلم وقدراته وعواطفه وانفعالاته ومستوى تحصيله وميوله وما إلى ذلك.

والمدرس فى تعامله مع تلاميذه يتعامل مع بشر مثله - فهو لا يتعامل مع الطبيعة الصامتة أو الحيوانات غير الناطقة. أنه لا يتعامل مع المادة إلا بالقدر المفيد للمتعلم نفسه ولا مع الجسد وحده ولا مع العقل وحده ولكنه يتعامل مع الإنسان ككل ويحاول إعداده لحياة يتم فيها التوافق بينه وبين الآخرين فمهمته فى الواقع (صنع الإنسان) ومن أهم أساسيات الإعداد المهنى لمدرس التربية الرياضية هو (التدريب الميدانى).

ثانياً: المجال المكانى :

يتمثل فى المدارس المختلفة التى يقوم فيها الطلاب بالتدريب الفعلى. فطلاب الصف الثالث يتم تدريبهم بمدارس المرحلة الأولى والاعدادية وطلاب الصف الرابع يتم تدريبهم بالمدارس الثانوية وما فى مستواها وتنادى بأن تفتح المجالات الأخرى لتدريب الطلاب (كالمصانع والمؤسسات ومراكز الشباب ومعاهد المعوقين وجميع القطاعات الأخرى).

ثالثاً: المجال الزمنى :

نحدد الفترة التى يتدرب فيها الطلاب ويمارس طلاب الكلية التدريب من خلال نظامين (تبعاً للائحة الكلية الداخلية) :

(أ) التدريب الميدانى المنفصل : وهو تدريب ليوم واحد فى الأسبوع.

(ب) التدريب الميدانى المتصل : وهو تدريب متواصل لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع متتالية.

بعض المشاكل التى تعترض طالب التدريب الميدانى

لتنفيذ برامج التربية الرياضية على أكمل وجه يحتاج الطالب إلى وجود قيادة رشيدة قادرة مدربة للتدريب المهنى الكافى لتستطيع مواجهة العمل بمشاكله ويكون قادراً على فهم هذه المشاكل وحلها أثناء تدريبه التدريب الطويل (التربية العملية المتصلة) الذى يقرب الطالب لمهنته بشكل عملى فعال ويعمل كمدرس قائد مدة كافية تحت توجيه وإرشاد أساتذته فيكتسب الخبرة بوجوده كفرد من أفراد أسرة المدرسة. ونجد أن هناك الكثير من الصعوبات والمشاكل التى تعترض طالب التدريب الميدانى أثناء عمله بالمدرسة وقد تم حصر بعض المشكلات ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها والتى قد تعين الطالب فى التغلب عليها.

وهذه المشاكل هي :

- ١ - طالب التدريب الميدانى.
- ٢ - جدول الدراسة.
- ٣ - المناهج الدراسية.
- ٤ - تلاميذ المدرسة.
- ٥ - الجهاز الإدارى بالمدرسة.
- ٦ - الملاعب.
- ٧ - الأجهزة والأدوات.
- ٨ - الإشراف والتوجيه.

١ - طالب التدريب الميدانى :

- إهمال بعض الطلاب فى التدريب الميدانى فى الوصول لمدارسهم فى المواعيد المحددة.
- إهمال بعضهم فى ارتداء الزى الرياضى المخصص للتدريس مما يسبب تقيده فى الحركة وعدم تأديتها بالطريقة الصحيحة.
- عدم اعتراف وفهم مدير المدرسة ومدرس التربية الرياضية بالنسبة لطالب التدريب لإعتقاده أنه يتبع لكليته فقط وليس لهما عليه أى نفوذ ويترتب على ذلك ظهور بعض المشاكل التى قد تعوق سير الدرس.
- يتغيب كثير من طلاب التدريب هرباً من المسئولية فتضيع بذلك فرصة التدريب ومتابعة تقدم تلاميذه بالمدرسة.
- عدم المام الطالب بالعمل فى مجالات النشاط الرياضى المختلفة مثل المؤسسات والأندية الخاصة والعامة وحمامات السباحة ومعاهد الخواص والمصانع وخاصة أن العمل فيها يختلف عن التدريس بالمدارس.
- يصل بعض طلاب التدريب إلى المدارس التى يتدربون فيها فى صورة غير لائقة من جهة الملبس والمظهر والمفروض أنه قدوة يقتدى به تلاميذه.
- يقتصر عمل بعض طلاب التدريب على تدريس حصص التربية الرياضية فقط بالمدرسة ولا يساهمون فى أى عمل آخر بجانب عدم التعاون مع إدارة المدرسة.

اقترح لحل المشكل

- على طالب التدريب المحافظة على الحضور قبل الوقت المحدد لبدء اليوم الدراسي بوقت كاف ليتسنى له الاستعداد للاشتراك فى طوابير الصباح والمساعدة فى استتباب الأمن والنظام بالمدرسة.
- ضرورة ارتداء الزى الخاص للتدريس حتى يستطيع أداء المهارات بالطريقة الصحيحة.
- اشتراك مدير المدرسة ومدرس المدرسة فى التوجيه والاشراف ووضع جزء من درجة الطالب عن مدى تعاونه والاشتراك الفعلى فى الأنشطة.
- محاسبة طلاب التدريب على التغيب والتشديد عليهم.
- على طلاب التدريب محاولة الاشتراك الفعلى فى الأجازات الصيفية فى المؤسسات والأندية والساحات الشعبية والمصانع وحمامات السباحة حتى يعطى لنفسه فرصة التدريب أو التأهيل الكافى للقيام بعمله خير قيام.
- تخصص كليات التربية الرياضية جزءا من الدرجة على مدى تعاون طالب التدريب مع إدارة المدرسة.

٢ - جدول الدراسة :

- من الملاحظ أن عدد الحصص المخصصة للتربية الرياضية فى المدارس فى الأيام المحددة للتدريب الميدانى قليلة بالنسبة للطلاب. مما يقلل من إعطائهم الفرص الكاملة للتدريب الكافى.
- يستغل بعض نظار المدارس طلاب التدريب فى توزيع الحصص الإضافية عليهم فى وقت واحد ويصبح جميع الطلاب مشغولين فى وقت واحد. وبذلك تقل فرص نقد الطالب لزميله فى الدرس. كما تجىء بعض هذه الحصص فى أماكن غير لائقة لتدريس التربية الرياضية مما يترتب عليه عدم جدوى هذه الحصص بالنسبة لطلاب التدريب. ويترتب على ذلك إرهابهم بدون فائدة كما يضيع عليهم فرصة إعداد الملاعب والأدوات والأجهزة الخاصة بحصته المحددة.

اقتراحات لحل المشكل :

- يطلب الموجه من المسئولين بالمدرسة العمل على زيادة عدد حصص التربية الرياضية فى أيام التدريب.

- إن يستغل الطالب الحصص الإضافية في زيادة فرص تدريبه على التدريس على أن يكون ذلك في حدود معينة تعود على المدرسة بالنفع وعلى الطالب بالاستفادة بحيث لا يفوت عليه فرصة إعداد لدرسه الأصلي.
- وفي حالة قلة عدد الدروس المخصصة للتربية الرياضية في المدرسة - يمكن للطالب أن يستغل زيادة عدد التلاميذ في الفصل الواحد بتجزئته إلى فصلين حسب الظروف.

٣- المناهج الدراسية :

وضعت الإدارة العامة للتربية الرياضية منهجاً موحداً للمراحل التعليمية المختلفة للاسهام لحل مشكلة المناهج ومساعدة كثير من المدرسين في الحصول على المادة، إلا أنه خلق مشكلة بالنسبة لاختلاف المدارس من حيث.

○ الامكانيات الموجودة بالمدرسة من ملاعب وأدوات وأجهزة.

○ اختلاف البيئة.

○ استعداد الأطفال.

○ مستوى المدرس وشخصيته.

اقتراحات لحل المشكل :

○ طالب التدريب يتعاون مع المدرس في تنفيذ المنهج حتى لا يتعارض العمل مع كلا الطرفين.

○ طالب التدريب يحاول التغلب على مشكل عدم توافر الملاعب باستغلال حجر الدراسة بعد إعدادها اعداداً سريعاً لكي تصلح لممارسة بعض الأنشطة الرياضية المناسبة.

○ يتعاون طالب التدريب مع تلاميذ المدرسة بإعداد بعض الأدوات البديلة سهلة الصنع رخيصة الثمن.

○ مراعاة اختلاف البيئة بالنسبة للعادات والتقاليد والجو والامكانيات.

○ مراعاة استعداد الأطفال وقابليتهم وميولهم ورغباتهم واختيار المناسب أثناء تنفيذ المناهج.

○ مدرس المدرسة بشخصيته القديرة وبمعاونته مع طالب التدريب ضمن نجاح العمل بالمدرسة.

٤ - تلاميذ المدرسة :

- الطفل الصحيح يتميز بالحركة المتدفقة والنشاط الزائد وعلى رغم هذا فهناك فروق فردية واختلافات فى احتياجات الأطفال ورغباتهم وقدراتهم الجسمية والحسية.
- عدم توافر اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس مما يسبب التعب والإرهاق.
- عدم وجود وعى رياضى حقيقى عند بعض أولياء أمور التلاميذ إلى جانب تدليلهم بتقديم شهادات مرضية لإعفائهم من ممارسة الرياضة.
- ينظر تلاميذ المدرسة إلى حصص التربية الرياضية نظرة استخفاف ونظرة سطحية لعدم وجود الوعى الرياضى الحقيقى عندهم.
- كثرة عدد التلاميذ فى الفصل مما يجعل من المتعذر على طالب التدريب العملى الحديث السيطرة عليهم واستتباب النظام. وقد تزيد المشكلة فى الدروس التى تستعمل فيها الأجهزة التى تحتاج إلى نظام معين حرصًا على سلامة التلاميذ.
- عدم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة فى القدرات والجنس (فى المرحلة الابتدائية) قد يترتب عليه عدم التفاهم بينهم مما يعوق سير الدروس.
- كما أن بعض التلاميذ لظروف مادية يعجزون عن شراء الملابس الرياضية فتعوقهم عن أداء الحركات بالطريقة الصحيحة. وفى هذا تعطيل لسير الدرس.
- فى بعض المراحل يهتم التلاميذ بمظهرهم فيهربون من حصص التربية الرياضية خوفاً وكسلا من استبدال الملابس.

اقتراحات لحل المشكل :

- يجب على الطالب أن يكون متفهما لحالات الأطفال ويعرف كل ما يتعلق بالتلميذ من الناحية التربوية والنفسية والفسولوجية والتشريحية وكذلك الميول والرغبات المختلفة بين التلاميذ وبخاصة عنايته بالأطفال ذوى الطاقات الزائدة التى تتمثل فى شقاوتهم وكثرة حركتهم أو يمكن استغلال نشاطهم فيما يعود عليهم وعلى المجموعة بالنفع وذلك بإشراكهم فى القيادة واعطاء النماذج ثم بتشجيعهم على اجتياز مستويات رياضية معينة.
- العمل على تنمية اللياقة عن طريق أخذ ١٠ دقائق فى طوابير الصباح بالمدارس وعن طريق حصص التربية الرياضية بإعطاء تمارين لياقة.

- فى أول فترة التدريب يقسم الفصل بين طالبين وبعد التدريب الكافى والشعور بالثقة يترك الطالب للعمل على مجموعة الفصل بأجمعها.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة فى القدرات والجنس حتى يسود العمل والتفاهم بين كل مجموعة فيسير الدرس سيراً حسناً.
- يستطيع طالب التدريب أن يشجع التلاميذ الفقراء بارتداء أى ملابس يستغنى عنها ليمارس بها الرياضة ويمكن بالتعاون مع إدارة المدرسة أو عن طريق المشرف الاجتماعى إمدادهم بالملابس الرياضية.

٥- الجهاز الإدارى بالمدرسة :

- قلة وعى الجهاز الإدارى ببعض المدارس وإساءة فهم الدور الصحيح والإيمان الكامل بالدور الذى تقوم به التربية الرياضية من تحقيق أهداف تربوية - بجانب الناحية الصحية والنفسية والترويحية.
- قد قلل من مكانة التربية الرياضية بين المواد الأخرى وهذا ينعكس على العلاقة بين الجهاز الإدارى وطلاب التدريب الميدانى.
- عدم تعاون بعض مدرسى التربية الرياضية بالمدرسة مع زملائه طلاب التدريب الميدانى واتخاذ بعضهم موقفاً سلبياً تجاههم.

اقتراحات لحل المشكل :

- نشر الوعى الرياضى بين الجهاز الإدارى لمعرفة مدى الفائدة التى تعود عليهم من التربية الرياضية.
- إقامة يوم رياضى يشترك فيه الجهاز الإدارى مع التلاميذ.
- اشراك مدرس التربية الرياضية بالمدرسة اشراكاً فعلياً فى الإشراف وتقديم المساعدة والمعاونة لطلاب التدريب الميدانى وملازمتهم أثناء الدرس.
- وأن يكون حلقة اتصال بينهم وبين إدارة المدرسة وتلبية جميع طلباتهم.
- على طلبة التدريب الميدانى العمل على احترام مدرس المدرسة واكتساب صداقته.

٦- الملاعب :

- قلة عدد الملاعب فى المدارس وضيقها لكثرة عدد الطلاب الذى يقابله الاتساع فى عدد الفصول ويأتى ذلك على حساب الملاعب.

- هناك بعض الملاعب الصغيرة التى لا تستوعب أعداد التلاميذ الكثيرة.
- بعض الملاعب موجودة فى أماكن غير مناسبة وحالتها لا تسمح بممارسة الدروس فيها لعدم صيانتها.

اقتراحات لحل المشكل :

- استغلال الفصول الدراسية فى تدريس التربية الرياضية وذلك بوضع جدول خاص مناسب لتأديته داخل الفصل.
- يستغل الملعب الصغير فى عمل كثير من الألعاب المحلية بأن يقسم التلاميذ إلى جماعات حتى يمكن للعدد الكبير أن يضاعف العمل داخل الجماعات.
- استغلال ملاعب المدارس والساحات الشعبية وملاعب الأندية القريبة من المدرسة إن وجدت.
- تنبيه المسؤولين للعمل على الإكثار من الملاعب فى المدارس وتزويدها بكل ما يضمن للتربية الرياضية القيام بواجبها على أكمل وجه.

٧ - الأدوات والأجهزة :

- إن الأدوات الصغيرة والأجهزة الرياضية لها فاعلية فى التأثير فى الدرس وحسن إخراجهِ وإدخال عنصر التشويق مع زيادة الاستفادة منه لزيادة العمل العضلى.
- قلة الميزانية المعتمدة للتربية الرياضية أدت إلى تعذر وجود الأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة.
- عدم توفير المكان المناسب لحفظ وصيانة هذه الأدوات والأجهزة.

اقتراحات لحل المشكل :

- استخدام التلاميذ اللاعبين فى الفصل كأداة فى بعض الألعاب المناسبة.
- استخدام الأدوات العادية المتوفرة فى المدرسة كالكراسى والمقاعد الخضراء والمناضد ودرج المدرسة والأعمدة وسور المدرسة والسلالم والأشجار وذلك بوضع التمرينات المناسبة لكل منها.
- استعمال الأدوات الصغيرة كالأطواق والحبال والكور والشرائط وأكياس الحبوب التى يمكن شراؤها أو تصنيعها بأبسط الخامات وأقل التكاليف.

○ المحافظة على سلامة الأدوات والأجهزة باستعمالها المناسب والعمل على صيانتها.

○ تيسير بعض الامكانيات الرخيصة كالخطوط بالجير والطباشير واستخدام يد المكنسة الخشب وكور الشراب وعمل سجادة من فضلات القماش أو من الخيش لاستخدامها في الجمباز كالأدوات البديلة التي يجب أن يحسن اختيارها واستخدامها لتحقيق الغرض المنشود ويمكن اشراك أطفال المدرسة بمساهمة المنزل بتصنيع الأدوات البديلة.

وقد أعددت نموذجا لبطاقة تقييم طلاب التدريب الميداني في التربية الرياضية يستخدمها الموجه لمتابعة مدى تقدمه والعمل على تقويمه وتستطيع أن يستخدمه التلميذ نفسه في حالة التقييم الذاتي (أى تقييم الطالب نفسه بنفسه) حتى يستطيع أن يتقدم بالدرس والتدريس. وتوزيع الدرجة على العناصر الخاصة بالدرس كمايلي مع مراعاة أن مجموع درجات أعمال السنة ٨٠ درجة لطالب التدريب الميداني وهذه الدرجة قابلة للتغيير وفقا لظروف اللائحة الداخلية لكل كلية.

٨ - الإشراف والتوجيه :

- اختلاف وجهات النظر بين الموجهين يمثل صعوبة بالنسبة للطلاب.
- التوجيه من مشرفين خارج الكلية غير المشرفين من هيئة التدريس داخل الكلية.
- عدم وجود جو من الألفة والعلاقات الاجتماعية بين الموجه والطالب.
- عدم انتظام مرور الموجه على الطلبة للإشراف والتوجيه لأسباب خارجة عن الإرادة (كالأجازات المرضية - السفر للحج. الخ).

اقتراحات لحل المشكل :

- تحديد أساسيات الدرس ووضع القواعد المقننة لتقييم الطالب.
- (م ٤ - التدريب)
- الربط بين وجهات النظر من أعضاء هيئة التدريس بالكلية والمسؤولين من إدارات التربية الرياضية من الموجهين ومشرفين على المدارس وذلك بعقد لقاءات دورية لتحديد سير العمل في التدريب الميداني، ولعرض كل ما هو جديد واتباع أحدث الطرق والوسائل المتطورة في عملية التدريس.
- إبلاغ قسم طرق التدريس في حالة عدم انتظام مرور الموجه كما يخطر رئيس قسمه في حينه لإرسال بديل له حرصا على مصلحة الطلاب.

جامعة حلوان

بسم الله الرحمن الرحيم

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

صورة بطاقة

لتقييم طلبة التدريب الميداني

(دراسة)

إدارة

اسم المدرسة وعنوانها..... تليفون

عدد الفصول عدد مدرسات التربية الرياضية عدد اللاعبين

الأجهزة والأدوات

اسم الموجهة

اسم المتحنة

الأستاذة الموجهة تحية طيبة وبعد

يسر الكلية أن تقدم لسيادتكم شكرها على تعاونكم الصادق معها في أداء رسالتها،
ونرجو من سيادتكم استخدام هذه البطاقة في تقييم طالبات التدريب الميداني في كافة ما
تتضمن من أنشطة خلال فترة التدريب وذلك بوضع الدرجات التي تستحقها الطالبة أمام
كل عنصر من العناصر الموضحة بالجدول.

مع رجاء التكرم بإعادة هذه البطاقة بعد رصد المطلوب (من درجات أعمال السنة
والاختبار) مع خالص الشكر ووافر التقدير ، ،

رئيسة مجلس القسم

تعليمات

- ١ - يبدأ التدريب الميداني لطالبات الصفين الثالث والرابع من ٠٠ إلى ٠٠
- ٢ - يكون التدريب يوما واحدا في الأسبوع (الثلاثاء للصف الثالث والأربعاء للصف الرابع).
- ٣ - يكون التدريب متصلا لمدة أسابيع ابتداء من -١٩٨ حتى -١٩٨.
- ٤ - الاطلاع على بطاقة الطالبة (كارنيه الكلية) قبل بدء التدريب عامة.
- ٥ - على الطالبات ارتداء الزي الخاص بالتدريس والمتفق عليه بمجلس الكلية.
- ٦ - كل طالبة تعد كراسة للتحضير وتسجيل الدروس وأخرى خاصة بها لكتابة التعليمات.
- ٧ - على الطالبات التواجد بمدارسهن من بدء اليوم الدراسي وحضور طوابير الصباح حتى نهاية اليوم الدراسي والإسهام في جميع الأنشطة والأعمال التي تكلفها بها مديرة أو ناظرة المدرسة سواء في الفترة الصباحية أو المسائية.
- ٨ - توجه الطالبات بواسطة أعضاء هيئة التدريس بالكلية وبمساعدة من مدرسات التربية الرياضية بالمدرسة كما يكن تحت إشراف مديرة المدرسة.
- ٩ - الأساتذة أعضاء هيئة التدريس الموجهات يقمن بحل المشاكل التي قد تنجم بين الطالبات وإدارات المدارس التي يتدربن بها.
- ١٠ - مراعاة تنفيذ برامج التربية الرياضية المعدة من قبل وزارة التربية والتعليم.
- ١١ - إخطار القسم بأسماء الطالبات اللاتي استنفذن نسبة الحضور حتى يتسنى للقسم اتخاذ اللازم قبلهن مع تقديم السجل الذي يثبت ذلك بوضوح وذلك قبل ابتداء اختبارات آخر العام.
- ١٢ - إخطار القسم بأسماء الطالبات الممتازات الحاصلات على درجات ٩٠ درجة ليتسنى تشكيل لجنة لأخذهن مقياسا للتقييم العام.
- ١٣ - إخطار القسم بأسماء الضعيفات الحاصلات على درجات الأقل من ٥٠ درجة لاتخاذ اللازم نحوهن.
- ١٤ - ممنوع منعاً باتاً أن تمارس الطالبة (الحامل) التدريب الميداني ومن دخول امتحان آخر العام حفظاً على سلامتها

ملحوظة :

في حالة اضطرار تغيب الموجهة عليها المبادرة بإخطار رئيسة مجلس قسمها وقسم طرق التدريس في حينه لتكليف بديلة لها حرصاً على مصلحة طالبات التمرين.
الرجاء تسليم كشف الدرجات بعد استيفاء كافة البيانات المطلوبة واعتمادها عقب الانتهاء من امتحان الفترة الثانية.

مدرس التربية الرياضية

إن الواجبات الملقاة على عاتق مدرس التربية الرياضية كثيرة ومتنوعة فهي لا تقتصر على القيام بتدريس درس التربية الرياضية فقط، بل القيام بالشئون الإدارية الروتينية ولا ننس الدور الذى يلعبه المدرس فى حياة الطفل فى المدرسة، فهو الذى يساعده على النمو والتطور فى الاتجاه السليم. ولذا نجد أن نجاح مدرس التربية الرياضية لا يقتصر على إتقانه للمهارات الحركية فقط، لأنه قد يفشل فى عمله بالرغم من قدراته العالية. ولكى يصبح قائدا كفا فى المدرسة والمجتمع الاشتراكى الذى يعيش فيه يجب أن تميزه عدة صفات لأن عمله يختلف عن بقية المدرسين، حيث إنه يشترك مع التلاميذ فى ملعب واسع فيراهم عن قرب يتصرفون بطبيعتهم ويتحركون ويلعبون وينطلقون على سجيتهم بحرية تامة، فيباشروهم عن قرب ويلاحظ سلوكهم ومواهبهم وميولهم ولهذا نجد أن مدرس التربية الرياضية هو الوحيد الذى تتاح له الفرصة للأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق المستقيم. ويؤثر فى سلوكهم ويبث المثل العليا فيهم ويتأثرون بشخصيته ويقلدونه لأنه هو القدوة أمامهم ويسيرون على منواله ونجد أن دور المدرس ايحائى ناتج عن تأثر التلاميذ بشخصيته، ولذلك كان من الضرورى العناية الكاملة بإعداد وتأهيل مدرس التربية الرياضية تأهيلا يجعله فى المكانة اللائقة بتحمل هذه المسئوليات العظيمة، أى مسئوليات تربية وتنشئة أجيال المستقبل الذين هم أبناء المجتمع وذخيرته ليسيروا مع ركب التطور الحضارى فى المجتمع الذى يعيشون فيه.

وهذا يعنى أن يتم إعداد مدرس التربية الرياضية فى ضوء أحسن ما وصل إليه الباحثون فى مجالات إعداد المدرسين والاهتمام ببعض العناصر التى يجب توفرها فيهم وهى:

- ١ - الشخصية.
- ٢ - الصحة.
- ٣ - الإعداد المهنى.
- ٤ - الثقافة العامة.
- ٥ - الخبرة.

١- الشخصية :

تعتبر الشخصية من أهم العوامل المؤثرة في مدى نجاح الشخص كمدرس ، ومن الصعب حصر صفات المدرس الناجح التي تساعد على تحقيق رسالته وشخصية الأفراد تختلف في تفاعلاتها مع المواقف المتشابهة ونجد أن نشأة الفرد واعداده وتركيب جسمه وطباعه وكل ما يتميز به هذا الشخص له تأثير في العوامل التي تساعد على النجاح. ولا بد أن يكون لدى المدرس شخصية لائقة بالتدريس أى شخصية قيادية قوية قادرة على التكيف وتحمل المسؤولية مؤمنة برسالتها على خلق محبوبه لأن غرس الصفات الاجتماعية والقيم والأخلاق الحميدة المطلوبة في النشء تعتمد إلى حد كبير على شخصية المدرس ليستطيع أن يجذب إليه التلاميذ ويجعلهم يحبونه ويحترمونه ويثقون به دون قتل روح الاستقلال فيهم.

بعض الصفات العامة التي يجب أن يتصف بها كل مدرس :

- أن يكون محبا لمهنته مؤمنا برسالته.
- أن يكون تقيا متدينا متفائلا وشجاعا.
- أن يكون طيب القلب حسن الخلق يجذب النشء إلى قيادته.
- أن يكون راضى النفس قانعا ومتسامحا.
- أن يحيا حياة نظيفة محترمة.
- أن يكون نظيفا يعنى بملبسه ومظهره بدون تبهرج.
- أن يكون حلو اللفظ حريصا في انتقاء ألفاظه.
- أن يتمتع بصوت واضح جهورى واختياره للألفاظ والعبارات يتفق مع القواعد العامة للغة.
- أن يتمتع بصحة جيدة ولياقة بدنية حتى يتسنى له القيام بمهامه العديدة بكفاءة.
- أن يتمتع بصحة عقلية جيدة واستقرار عاطفى.
- أن يكون هادئ النفس غير قلق عنده القدرة على ضبط النفس.
- أن يكون ناضجا عقليا متفتحا عميقا في أفكاره معاصر في تفكيره.
- أن يكون طبيعيا لا يتكلف في تصرفاته.
- أن يكون قدوة حسنة يقتدى بها تلاميذه ويبث فيهم الروح الرياضية.

- أن يكون واثقا من نفسه ذا شخصية مستقلة قيادية لائقة للتدريس.
- أن يكون غير مندفع وغير متسرع فى استنتاجاته.
- أن يكون عنده القدرة على الايحاء ولا يسهل التأثير عليه بالايحاء.
- أن يكون لديه اعداد مهنى مناسب قديراً على تحديد الأهداف ورسم الخطط وتنظيم الأعمال.
- أن يكون له خبرة ودراية فى الميدان الذى يعمل فيه.
- أن يكون عنده القدرة على أداء المهارات الحركية بمستوى حسن.
- أن يكون مثقفا ثقافة عامة واسعة لتساعده على فهم مشكلات الحياة العامة.
- أن يكون لديه القدرة على التنظيم والإدارة.
- أن يكون مجتهدا نشطا قادرا على الإنتاج محبا للعمل يحترمه مهما كان قليل الشأن.
- أن يكون محبا للتجديد والابتكار والابداع.
- أن يكون متعاوننا يعتمد عليه ويتحمل المسؤولية.
- أن يكون مخلصا صادقا فى أقواله وأفعاله.
- أن يكون ذكيا، يقظا دقيقا فى ملاحظاته واستنتاجاته، لبقا حسن التصرف.
- أن تتوفر لديه روح المرح والسرور ليسهل عليه بناء علاقات طيبة بين الآخرين.
- أن يتصف بالجلد والتحمل والصبر.
- أن يكون على صلة وثيقة بالمجتمع ويعرف مشكلاته ووسائل حلها، والمدرسة جزء من المجتمع والمدرس بحكم عمله جزءا متكاملا من المجتمع يساعد على حل مشاكله الاجتماعية والسياسية والاقتصادية.
- أن يكون متكاملا اجتماعيا وعلى علم بما يدور فى العالم من أحداث.

٢- الصحة:

وتشمل الصحة الشخصية والتربية الصحية :

يجب أن يتمتع مدرس التربية الرياضية بالصحة الجيدة واللياقة البدنية ليتسنى له القيام بمهامه العديدة بكفاية وانتظام وخاصة أنه يعمل فى مهنة شاقة تتطلب درجة كبيرة عالية من الصحة البدنية وعليه دائما أن يتذكر أنه يهدف إلى بناء جسم سليم.

ومن أجل حماية صحة التلاميذ يجب إجراء فحص طبي شامل على المدرس قبل تعيينه وبعد كل مدة معينة بعد التحاقه بالعمل. واستبعاد المصابين بالأمراض المعدية وإجراء اللازم لهم من العلاج والعودة بعد الشفاء.

والصحة العقلية عائق أكبر من ضعف الصحة البدنية والاضطراب النفسى له آثار معدية وقد يؤثر فى شخصية التلاميذ إذن فالصحة العقلية والنفسية لا تقل أيهما عن الصحة الجسمية أهمية فى النجاح فى التدريس، بل قد يكون أثرها أعمق وأبعد أثراً فالاضطراب العقلى أو العاطفى لا يقل خطراً على التلاميذ من أخطر الأمراض المعدية كالسل ولذا وجب على المسؤولين العناية بصحة المدرس من أجل صحة المدرس نفسه وصحة التلاميذ.

فعل التربية الرياضية متصل اتصالاً وثيقاً بالتربية الصحية فلا شك فى مساهمتها فى صحة الأفراد والاحتفاظ بها فى حالة جيدة ولا يتأتى هذا إلا بإدراك ووعى تام من مدرس التربية الرياضية أن يتزود بخبرات ومعلومات كافية عن الصحة الشخصية - وصحة المجتمع والصحة المدرسية كما يجب أن يتلقى خبراته فى التربية الصحية.

ويصبح جديراً بأن تسند إليه مسئوليات التربية الصحية بجانب التربية الرياضية ويوفر الحياة المدرسية الصحية للتلاميذ بجانب المحافظة على صحته شخصياً.

٣ - الإعداد المهني :

لقد أكدت المؤتمرات الحديثة والبحوث التى أجريت بنوع خاص إلى دراسة المناهج أن هناك تغيرات عديدة يجب أن يتضمنها إعداد مدرس التربية الرياضية، وأكدت هذه المؤتمرات والدراسات والبحوث ضرورة توافر المعلومات الثقافية العامة بجانب بعض الدراسات كالعلوم الاجتماعية والتربية وعلم النفس والتشريح وعلم الحركة والصحة والفسولوجى بالإضافة إلى ضرورة التدريب المهني ومعرفة تامة بمبادئ وطرق التدريس وضرورة تقويم الإعداد المهني.

ومن نتائج ازدياد الاهتمام بالإعداد المهني للتربية الرياضية جعل مدة الدراسة أربع سنوات بدلاً من ثلاث وتحولت المعاهد إلى كليات تمنح درجات عالية، وقد تحسن مستوى الإعداد بصفة عامة حينما بدأت الدراسات العليا لنيل درجات الماجستير والدكتوراه فى التربية الرياضية واعتبر هذا نهضة كبرى للإعداد المهني لمدرس التربية الرياضية لخدمة الأمة بأحسن السبل الممكنة. والإعداد المهني الذى يتلقاه الشخص أهم من خبرته.

ومن واجب كل مدرس أن يحصل على أحسن إعداد مهني بالالتحاق بكلليات التربية الرياضية أما إذا لم يوافقه الحظ ولم يتمكن من ذلك فإنه يستطيع أن يلتحق بالدراسات الصيفية ويستطيع أن يتعهد نفسه بالاطلاع المستمر وحضور المؤتمرات والندوات للاطلاع على الجديد فى ميدان التربية الرياضية.

وكليات التربية الرياضية تحتم على مدرس التربية الرياضية أن يلم ببعض المواد الضرورية وهى:

- اللغة العربية على أن يلم بلغة أجنبية أخرى.
- أصول التربية.
- علم النفس، وعلم النفس التربوى الرياضى.
- علم وظائف الأعضاء.
- علم التشريح.
- الصحة الشخصية.
- الصحة المدرسية.
- علم الحركة، وميكانيكا حيوية.
- التدريب الرياضى.
- الطرق الخاصة لتدريس أوجه النشاط العملية فى التربية الرياضية.
- تاريخ ومبادئ التربية الرياضية.
- العلاج الطبيعى والتمرينات العلاجية.
- إصابات الملاعب والوقاية والعناية بها.
- تنظيم وإدارة.
- اختبارات ومقاييس.
- أنشطة التربية الرياضية المختلفة - التمرينات - الجمباز - التعبيرى - الألعاب - (سلة - طائرة - يد - هوكى - قدم) مصارعة - ملاكمة - سلاح - ألعاب قوى - السباحة والرياضات المائية . . الخ.

المعسكرات وتربية الخلاء

يجب ملاحظة أن يكون البرنامج مرنا يسمح بالتعديل ومبنى على أساس وأنه من الضرورى أن تشكل طرق التقويم جزءاً مهماً من برنامج إعداد المدرس ليستطيع المدرس أن

يلم بوسائل وطرق تقويم عمله وسلوكه ومساعدة تلاميذه على تقويم أنفسهم.

٤ - الثقافة العامة :

يحتاج المدرس إلى ثقافة عامة في مختلف نواحي المعرفة وإذا كنا نريد إعداد جيل من القادة في مجتمع فنحن في أمس الحاجة إلى قيادة رشيدة واعية لتمكنه من أن يكون أكثر فاعلية وأكثر نشاطا في تحسين المجتمع الذي يعيش فيه والثقافة الواسعة تضيء على الحياة معنى كما تعين الفرد على أن يعيش سعيدا وتساعد على فهم الآخرين في ضوء المثل الإنسانية.

وهي أيضا تتضمن المعرفة في مجالات مختلفة يتأتى منها تفهم أكبر لمكانة الفرد في المجتمع وتؤدي إلى غرس بعض الخصائص المطلوبة في الفرد مثل حسن التصرف والمسئولية. وهناك كثير من نواحي المعرفة ينبغي الاهتمام بها ولم تلق اهتماما كافيا في معظم مناهج إعداد المدرسين وهي :

الموسيقى والرسم والنحت والنقش والتمثيل والتصميم مما يطلق العنان للعواطف ويسهم في تنمية وتطوير الشخصية المتكاملة. ولذا يجب الاهتمام بها ليرتقى المدرس فنيا وعاطفيا ، كما يجب الاهتمام باللغة العربية لأن المدرس يشغل مركزا يستلزم إجادة اللغة العربية إجادة تامة إذ إن عليه أن يخاطب التلاميذ والجمهور ويكتب التقارير والمقالات إذا ما أتقن المدرس ذلك اكتسب احترام التلاميذ وتقدير الناس بالإضافة إلى معرفة لغة أجنبية واحدة على الأقل لتساعده على إزالة كثير من الصعوبات التي تقابله إذا أراد الاطلاع على ما هو جديد في البلاد المتقدمة ليساعده على التطوير والتجديد في مادته كما تساعده في الدراسات العليا أثناء قيامه بعمل الأبحاث المطلوبة.

٥ - الخبرة :

عدد السنين التي قضاها المدرس في مهنته تكسبه الخبرة وتزيده ثقة بنفسه ، وهذا ينشأ عن تعود المدرس على مواقف التدريس المختلفة وكلما طالبت فترة الخبرة تسمح للمدرس أن يكون عنده القدرة على تقويم العمل الذي يقوم به وربما تجربة فاشلة يمر بها المدرس قد تعلمه ما يجب عليه أن يتجنبه ولا يقوم به ويقوم بالبحث عن أسباب هذا الفشل ويتفادها أو يعمل على اصلاح وتعديل هذه التجربة للعمل على انجاحها في المرة القادمة ولا يمتثل إلى هذا الفشل ليثبط همته وعزيمته. ولكي تؤتي الخبرة أحسن نتائجها يجب أن تتنوع

فكلما قضى المدرس عددا من سنوات فى أعمال مختلفة أفضل من بقاءه يعمل فى مكان ثابت كالتدريس مثلا. اختلاف طبيعة عمله كمدرس فى مدرسة يختلف عن عمله كمدرّب بالنادى. أو مشرف رياضى بالجامعة أو بإحدى الشركات أو المؤسسات. فنجد أن عمله فى التدريس بمدرسة واحدة لمدة طويلة لا تفيدّه بالخبرات الكثيرة التى يكتسبها وتزداد إذا قضى المدرس نفس المدة فى المراكز المتنوعة التى قام فيها بالأعمال المختلفة ولا ننسى أن تكرار العمل لفترة واحدة قد يملّه الشخص وتقل الاستفادة منه.

مسئوليات مدرس التربية الرياضية

معظم الوظائف التعليمية تتضمن إلى جانب التدريس ذاته النواحي الإدارية والاجتماعية ونواحي نشاط أخرى متعددة ولكل مدرس مادة بعض المسئوليات المتعلقة بأغراض مهنته وبالنسبة لمدرس التربية الرياضية هناك بعض المسئوليات العامة المتعلقة بأغراض مهنته وهى :

١ - معرفة أغراض مهنته.

٢ - تخطيط البرنامج.

٣ - توفير القيادة.

٤ - استخدام القياس والتقييم.

٥ - إعادة تقييم البرنامج.

١ - معرفة أغراض مهنته :

معرفة مدرس التربية الرياضية وفهمه لأغراض مهنته تسهل له عمل تخطيط سليم جيد لبرامج التربية الرياضية وتجعله قادرا على النجاح فى عمله.

٢ - تخطيط البرنامج :

تخطيط برنامج التربية الرياضية وإدارته فى ضوء أغراضها يعنى توفير برنامج يحقق رغبات ويسد حاجات الأفراد المشتركة فيه مع مراعاة تعدد أوجه النشاط والسن وعدد التلاميذ والامكانيات ومدى توفير التسهيلات والزمن المخصص للدرس والمناخ والقدرات العقلية والجسمية وتوفير الأمن وسلامة الدرس.

٣ - توفير القيادة :

إعداد القيادة الرشيدة الفعالة من أجل تحقيق هذه الأغراض. وهذه القيادة تحتاج إلى التدريب المهني الكافي ليصبح المدرس قادرا على فهم المسؤوليات والمشكلات التي تمتد إلى المجتمع المحيط به ، والمدرس المؤمن برسائله المخلص يجب أن يتفرغ لعمله لأن التفرغ هو السبيل الوحيد للقيادة الرشيدة الفعالة.

٤ - استخدام القياس والتقويم :

قياس وتقويم برنامج التربية الرياضية بالطرق العلمية الحديثة تساعد على تحديد الحالة الجسمية للفرد وسماته وخصائصه من الناحية الجسمية والحركية والعقلية لمعرفة مدى تحقيق الأغراض.

٥ - إعادة تقويم البرنامج :

إعادة تقويم البرنامج في ضوء نتائج القياس والتقويم السابق وتحليل النتائج يمكن تقرير ما إذا كان البرنامج وطرق التدريس مرضيين وإجراء مايلزم من تعديلات ضرورية لتقديم خدمات أكثر نفعا.

واجبات مدرس التربية الرياضية

إن من أهم واجبات مدرس التربية الرياضية العمل على تربية التلاميذ عن طريق النشاط الرياضي والعمل على إعدادهم بدنيا وعقليا واجتماعيا وارشادهم وتوجيههم ومساعدتهم على التطور في المجتمع الذي يعيشون فيه.

والواجبات الملقاة على عاتق مدرس التربية الرياضية كثيرة ومتنوعة فهي لا تتضمن تعليم الألعاب والمهارات المختلفة أو تدريب الفرق فحسب بل تتعداها إلى أعمال كثيرة أخرى وتمتد إلى أكثر من القيام بتدريس دروس التربية الرياضية بفصول المدرسة الذي يعمل بها بل يمتد إلى باقى المدرسة أو المؤسسة أو النادي الذي يعمل به بل يجب أن يمتد عمله إلى المجتمع المحيط به وبهذا نجد أن مدرس التربية الرياضية يقوم بواجبات كثيرة فى مجالات مختلفة منها الآتى :

١ - تعليم أوجه النشاط البدنى المتعددة.

٢ - القيام بالتدريس فى مستويات التعليم المختلفة.

٣ - استخدام وسائل القياس والتقويم المستخدمة.

- ٤ - القيام بخدمات تطوعية لخدمة المجتمع.
٥ - واجبات أخرى يقوم بها مدرس التربية الرياضية.

١- تعليم أوجه النشاط البدنى المتعددة :

يقوم مدرس التربية الرياضية بتدريس أوجه نشاط بدنى كثيرة ومتنوعة كالألعاب الجماعية كرة السلة، يد، طائرة، هوكى.. الخ والألعاب الفردية والزوجية، تنس، تنس الطاولة، الريشة الطائرة. الخ والتمرينات التشكيلية والمشى، والجمباز، ألعاب قوى، سباقات تتابع جرى، رمى قرص، جلة رمح الخ وقد يتضمن النشاط الألعاب المائية أن تيسر وجود حمامات سباحة قريبة كالسباحة وأنواعها والغطس... الخ. وللألعاب الصغيرة التى تعد أساسا للألعاب الكبيرة والباليه والرقص الحديث، والرقص الغربى والرقص الشرقى والتمرينات العلاجية. وعلى مدرس التربية الرياضية الاشراف عليها فى النشاط الداخلى والخارجى فى المكان الذى يعمل به.

٢ - القيام بالتدريس فى مستويات التعليم المختلفة :

يؤدى معظم المدرسين أعمالهم فى مرحلة تعليمية واحدة والبعض يقومون بالعمل فى مرحلتين فى وقت واحد. أو قد يمضى المدرس فترة من الزمن فى إحدى المراحل ثم الانتقال إلى المرحلة الأخرى.

وبما أن الاتجاه الحديث للتربية هو العناية التامة بلياقة التلميذ ورعايته ككائن حى متكامل وكوحدة فى بناء المجتمع كما أصبح اكتساب التلميذ المهارات الجسمية والعقلية والخلقية والاجتماعية والعناية بصحته البدنية والانفعالية.

كل هذه النواحي أصبح من واجب المدرس أن يعنى بها ويعتبرها من واجباته لتحقيق أغراض مهنته والاشتراك فى مجلس الآباء بالمدرسة والعمل على تحسين العلاقات بين المدرسة والمنزل وخلق روح التعاون بينهما.

٣ - استخدام وسائل القياس والتقويم المستخدمة:

اختبارات المهارات تستهدف قياس المقدرة العامة للفرد وطاقته الحركية وقابليته للتعليم الحركى والمهارة فى أوجه نشاط معين. وهناك وسائل أخرى لمعرفة الخصائص الجسمية للأفراد، وقوته ولياقته البدنية.

كما أن هناك اختبارات تقيس السمات الشخصية ومميزاتها.
ولا يقتصر القياس والتقويم على الأفراد بل هناك تقويم البرنامج نفسه وما يتضمنه من نواحي إدارية وشئون خاصة بالقيادة والوقت والإمكانات ومدى الاشتراك فيه.

٤ - القيام بخدمات تطوعية لخدمة المجتمع :

لقد أصبحت المدرسة فى كل حى مركزا لإشعاع نور العلم والمعرفة لأهل الحى كله ولترفيه عنهم وتأهيلهم وإعدادهم ليصبحوا مواطنين صالحين لخدمة الوطن والأمة العربية.
فكل مدرس يدين بخدمات تطوعية لخدمة المجتمع مهما كان ينتمى إلى المدرسة أو النادى أو المؤسسة فالواجب عليه الاشتراك فى نواحي أنشطة الحى مع كل المدارس والجمعيات والنوادي والمؤسسات القريبة من منطقة عمله الموجودة. فى مجتمعه الذى يعيش فيه متبعا للتقاليد والقوانين والحدود التى يضعها المجتمع والمساهمة بمجهوده فى العمل على تحقيق أهداف هذه الجمعيات والمؤسسات... الخ.
ويعمل على أن يكون مثالا للمواطن الصالح خلقا وعلما وصحة وقد يكون فى محيط مجتمعه مستشفى أو مؤسسة للمعوقين فيجب أن يمد يد المساعدة والتعاون تحت إشراف المسئولين.

وبذلك يقوم المدرس بواجباته المتعددة المختلفة نحو مجتمعه الذى يعيش فيه.

٥ - واجبات أخرى يقوم بها مدرس التربية الرياضية :

- تنظيم برنامج النشاط الداخلى والخارجى للتربية الرياضية.
- إعداد الترتيبات للأيام الرياضية.
- إعداد الإداريين والحكام.
- وضع الميزانية والإشراف على تنفيذها.
- مسلك الدفاتر والسجلات.
- الإشراف على الصيانة العامة والإصلاحات.
- عمليات الجرد.
- الإشراف على الملاعب والأدوات والأجهزة الرياضية.
- تنظيم وإدارة المباريات والسباقات.
- وضع تعليمات الأمن والوقاية.

القيادة

تعريف القيادة :

يعيش الإنسان فى جماعة يتأثر بها ويؤثر فيها فهو يولد فى جماعة الأسرة يتدرج فى حياته الجماعية بتطور نموه، فتتسع دائرة الجماعة من الأسرة إلى الحى إلى المدرسة وإلى المدينة ثم إلى الوطن الكبير الذى يعيش فيه.

ونجد أن رب الأسرة يتولى قيادتها ويعمل على إسعادها بحيث لا يتعارض مع الهدف العام للأسرة، كما نجد أن لكل جماعة قائدا يرفع شأنها ويوجهها لتحقيق أهدافها مع مراعاة عدم تعارضها مع الهدف العام للوطن.

والوظيفة الأساسية للقيادة، هو العمل مع الجماعة ولصالحها، ولا يمكن أن تتم الأعمال على أحسن وجه بمجرد إصدار التعليمات من الرئيس إلى المرؤوسين، إلا مع رفع حالتهم المعنوية وتنمية التعاون الاختيارى بينهم.

وإن مفهوم القيادة ليس سهل التحديد، فقد اختلف معناه على مر التاريخ.

بعض التعريفات عن القيادة :

○ عرفها «كونتز» وزميله بأنها :

«القدرة على التأثير فى الأشخاص بواسطة الاتصال لتحقيق هدف»^(١).

○ وعرفها أردواى تيد بأنها.

«المقدرة على التأثير فى الجماعة للتعاون على تحقيق هدف مرغوب فيه»^(٢).

○ وعرفها فيفز وفريتس بأنها.

«فن التنسيق بين الأفراد والجماعات وشحذهم لبلوغ منشودة»^(٣).

○ وعرفها فتوح أبو العزم وفارس خليل وهبه بأنها :

(١) د. سيد محمد الهوارى، الإدارة، الأصول والأسس العلمية (الطبعة الرابعة) القاهرة، مكتبة عين شمس،

١٩٧٠ ص ٤٩٨.

(٢) د. فتوح أبو العزم وفارس خليل وهبه، القيادة وتخطيط مجتمعنا الاشتراكى (القاهرة مكتبة القاهرة الحديثة

١٩٦٦ ص ١٥.

(٣) السيد حسن شلتوت ود. حسن سيد معوض، التنظيم والإدارة - التربية الرياضية (الطبعة الخامسة، مصر:

دار المعارف، ١٩٧٥) ص ٦٧.

«المقدرة على توجيه سلوك جماعة في موقف معين لتحقيق هدف أو عدة أهداف»^(١).

○ ويعرفها البعض بأنها :

«قدرة الفرد على التأثير في أفكار ومشاعر وسلوك غيره من الأفراد ومساعدتهم على توجيه جهودهم نحو الأهداف المشتركة»^(٢).

وفي ضوء هذه التعاريف يتضح لنا أن القيادة هي القدرة على الإقناع في تعديل سلوك وتوجيه أفراد الجماعة وتنسيق الاتصال للقيام بعمل تعاوني في مجابهة موقف واتخاذ القرارات بهدف تحقيق هدف مشترك.

العناصر الأساسية للقيادة :

- ١ - وجود موقف اجتماعي تتفاعل فيه جماعة لها هدف مشترك تسعى لتحقيقه.
 - ٢ - وجود جماعة من الناس هم الأتباع.
 - ٣ - وجود شخص بين الجماعة يتعاون معها ويوجهها لتحقيق أهدافها وهو القائد.
- وأساس القيادة هو اشتراك القائد والتابعين في تحقيق أهداف مشتركة، والقائد ليس الشخص الذي يتحلى بصفات معينة بل هو الشخص الذي له علاقة وظيفية بالمجموعة «والدور الذي يلعبه في التأثير على تصرفات الأفراد هو ما يجعل منه قائدا».
- وكما تظهر القيادة على مستوى مجتمع، فإنها يمكن أن تظهر على مستوى منظمة داخل المجتمع.

الوظائف الأساسية للقيادة :

- للقائد أعمال أساسية تعتبر مهمة لانجاحه في مهامه أهمها :
- وضع الخطط ورسم السياسة التي تناسب المجتمع الذي يعمل فيه بمساعدة معاونيه حتى يتم تنفيذ المطلوب بفهم واع.
 - اتخاذ القرارات المناسبة في الأوقات المناسبة مع مراعاة أن قرارات القائد في وقت معين وظرف معين قد لا تصلح في وقت آخر وظرف آخر.

(١) د. فتوح أبو العزم وفارس خليل وهبه. مرجع سبق ذكره. ص ١٥.

(٢) د. سعد جلال ود. محم علاوى، علم النفس التربوى الرياضى.. (الطبعة الخامسة، مصر دار المعارف، ١٩٧٦)

- تحمل مسئولية العمل الذى يوكل إليه به ويسند إليه.
- محاولة العمل على تحقيق الأهداف بأقل جهد وفى أقصر وقت وبأعلى مستوى من الكفاية والإنتاج وأقل مستوى من التكاليف.
- العمل على معالجة الصعوبات والمشاكل التى تصادف الجماعات الذين يعملون معه تحت قيادته.
- تشجيع الكفاءات فى الجماعة وتقديرها ومجازاة المهملين.
- تقويم الضعفاء وتدريبهم والعمل على رفع مستوى الكفاءة بين الجماعة التى يقودها.
- اتباع الأصول الإدارية السليمة.
- ١ - توزيع السلطات والمسئوليات.
- ٢ - استخدام وسائل الاتصال المناسب.
- ٣ - تبادل الرأى مع «تابعية» لخلق قيادة جماعية قوية.

أساليب القيادة :

قام كل من ليفين ولبيب وهو ايت بدراسة علمية اهتمت بأساليب القيادة واتبعت ثلاثة أساليب من القيادة:

القيادة التسلطية (الديكتاتورية) :

- يكون القائد منعزلاً عن مشاركة أفراد الجماعة.
- يبلغ القائد أساليب العمل وخطوات انجازه للعاملين خطوة بخطوة بحيث يصبحون فى جهل بالمستقبل.
- يعطى تعليمات صارمة ورقابة شديدة ويوجهه نقده أو ثنائه لأعضاء الجماعة بطريقة أمره.
- فى اتباع هذا الأسلوب وضحت مشاعر التمرد فى الجماعة وصادفها قدر كبير من الانقسام وخيبة الأمل ونقص إنتاجها على مدى فترة معينة.

القيادة غير الموجهة (السلبية) :

- يكون دور القائد سلبيًا تاركًا الجماعة حرة تمامًا فى اتخاذ القرارات ومسئوليته أن يقدم المعلومات الضرورية والمواد المطلوبة للعمل.

○ ليس هناك أى مقترحات أو عمل يقوم به أفراد الجماعة.
فى هذا الأسلوب الذى اتبع نظام الحرية المطلقة وكان القائد فيها سلبيا وضحت فيه حاجة الجماعة إلى اهتمام القائد، وسجلت تقارير منخفضة فى جميع الحالات.

القيادة الديمقراطية :

- القائد وأفراد الجماعة متعاونون.
- يعمل القائد مع الجماعة بروح طيبة.
- يناقش القائد الموضوع مع الجماعة ولكل فرد مطلق الحرية فى التعبير عن رأيه.
- يبني القائد نقده أو ثناءه على أسس موضوعية.
- توزيع الجماعة المسئوليات على بعضها البعض.
- يختار كل عضو من الجماعة الزملاء الذين يرغب أن يعمل معهم. فى اتباع هذا الأسلوب ظهرت انخفاض مظاهر عدم الارتياح تحت القيادة الديمقراطية وعلى المدى البعيد حققت أحسن النتائج من حيث الانجازات والعلاقات التعاونية بين أفراد الجماعة، والنمو الشخصى لجميع الأفراد.

المقومات الأساسية لنجاح القيادة :

- ١ - شخصية القائد أو المشرف.
- ٢ - مقومات التنظيم.
- ٣ - علاقة القائد بمرءوسيه.

١- شخصية القائد أو المشرف :

شخصية القائد لها دور فعال فى نجاح الاشراف وعلى ذلك يجب أن تتوفر فيه سمات وخصائص ومميزات يستطيع معها القيام بدوره القيادى.
وسنتكلم عنها فيما بعد.

٢- مقومات التنظيم: وأهمها:

- أن تكون أهداف العمل واضحة.
- أن تتعادل سلطة القائد مع مسئولياته.
- أن تتوفر إمكانيات العمل.

- أن يراعى تنظيم العمل السليم تسهيلا لاجراءات الأداء.
- أن تتاح الدوافع وفرص الترقى للعاملين لزيادة القدرة على الأداء وتحسين الانتاج.
- أن يراعى خلق التعاون المثمر بين الجميع.
- أن تتحقق العدالة فى توزيع الأعمال بين العاملين.

٣ - علاقة القائد بمرءوسيه :

لا يكتمل نجاح القيادة إلا إذا ساد التعاون والثقة المتبادلة بين القائد ومرءوسيه ولذلك وجب توفير الكفاءة والصلاحية فى القائد بصفاتها مهنة تخصصية تباشر مهمتها ولها كل المقومات وعليها كل المسئوليات نحو تحقيق الأهداف وعلى ذلك فإن مستقبل البلاد ونهضتها يتوقف على تربية جيل من القادة الواعين لدورهم الحقيقى فى المجتمع^(١).

صفات القيادة الناجحة :

هناك الكثير من الدراسات التى حاولت الكشف عن سمات القائد الناجح والسلوك القيادى وفى بعض هذه الدراسات تم تحديد الأبعاد الرئيسية للسلوك القيادى على النحو التالى:

١ - الاكتراث بالآخرين :

اهتمام القائد الذى يحمل أعباء القيادة بأتباعه ومقدار ما بينه وبينهم من علاقة ودية وما يكون عنده من استعداد لتفسير تصرفاته وللاستماع إلى ما يقوله أتباعه من آراء ومشاعر وأن له المقدرة على الوصول بقدرات كل فرد إلى أقصى طاقته من النواحي الجسمية والعصبية والعضلية والعقلية والاجتماعية.

. ويجب على مدرس التربية الرياضية أن يدرك أن مسئوليته تمتد أكثر من مجرد الجماعة التى يعمل معها بل إلى بقية المدرسة أو الكلية أو المؤسسة التى يعمل بها. بل يجب أن تزداد متعة المدرس بازدياد علاقاته وامتداد فوائد التربية الرياضية وانتشار منافعها.

٢ - التأكيد على ضرورة الإنتاج :

حث الجماعة على أن تعمل على تحقيق الهدف والاهتمام بجداول الأعمال ودوام المطالبة بزيادة الإنتاج لتفوقها وتقديمها على غيرها من الجماعات.

(١) السيد حسن شلتوت ود. حسن سيد معوض مرجع سبق ذكره. ص ٧٥ - ٦٧.

٣ - فرض النظام فى الجماعة :

والمقصود به درجة تنظيم العلاقة بين القائد وأتباعه ومطالبته لهم باتباع مستويات معينة من الأداء وحرص القائد على أن تفهم الجماعة ما ينبغى له أن يقوم به.

٤ - الحساسية أو الوعى الاجتماعى :

يجب أن يكون القائد حساسا، واعيا بما يدور فى داخل الجماعة، مقبولا فى تفاعلاته مع أفرادها، وعلى استعداد لتقبل ما يحدث من تغير فى الطريقة التى تؤدى بها الجماعة عملها.

تنفيذ برامج التربية الرياضية يستلزم وجود القيادة القادرة الواعية الرشيدة، ولا تتأتى هذه القيادة إلا إذا حصل المدرس على التدريب المهنى الكافى، ونظرا لاختلاف نوع القيادة تبعا لاختلاف طبيعة المواقف، لا توجد قاعدة عامة، تؤيد صفات محددة، يجب توافرها فى الفرد، ومع ذلك فهناك من يرى وجوب توافر سمات وخصائص ومميزات فى القائد الناجح حتى يستطيع القيام بدوره القيادى ومن هذه السمات والقدرات ما يلى :

١ - سمات وخصائص نفسية واجتماعية مميزة للقائد الناجح.

٢ - قدرات وصفات قيادية.

٣ - معارف ومعلومات علمية ومهنية.

١ - سمات وخصائص نفسية واجتماعية مميزة للقائد الناجح :

- النضج الانفعالى والعاطفى.
- قوة التأثير على الغير.
- الإيمان.
- التضحية.
- العدالة.
- الإرادة، قدرة الفرد فى التغلب على المقومات الداخلية والخارجية وقدرته على تغليب المثل الاجتماعية والأخلاقية السامية على الشهوات.
- ضبط النفس.
- الوفاء بالوعد واحترام المواعيد - الأمانة - الحزم - العدل - الصبر - التعاون - عدم التكلف - قوة الملاحظة - الذكاء - الابتكار.

٢ - القدرات والصفات القيادية :

ومن أمثلتها ما يلي :

- الايمان بالعمل وأهميته.
- العمل على مساعدة الجماعة على تحقيق أهدافها.
- حبه للجماعة وتقديره لجهود أفرادها وتقبله لأعضائها مهما كان سلوكهم وتحسين نوع التفاعل بين مختلف أعضائها.
- المحافظة على تماسك الجماعة التي تجعل من الفرد قائدا.
- الظهور بالمظهر اللائق الذى يلائم الظروف التي يعمل بها.
- أن يكون يقظا مدركا لكل ما يدور حوله.
- أن يكون موضوعيا فى حكمه على الأمور.
- القدرة على بث الصفات القيادية المميزة فى نفوس الآخرين.
- القدرة على الإدارة والتنظيم.
- القدرة على نقل المعرفة والخبرات للآخرين.
- القدرة على تخطيط الأهداف وتنفيذها ومتابعتها لتقويمها.
- القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بأعبائها على أحسن وجه.
- القدرة على تمثيل أهداف الجماعة والإيمان بمبادئها.

٣ - معارف ومعلومات علمية ومهنية :

وتتمثل فيما يلي :

- الإلمام باتجاهات وقيم وظروف وسياسة المجتمع والدولة التي يعيش فيها.
- الإلمام بأساليب التربية الحديثة وتفهم دوافع وميول وحاجات الفرد.
- الإلمام بالطرق والوسائل المختلفة للتعامل مع الجماعات علميا وعمليا.
- اتقان المهارات المختلفة التي تسليتها طبيعة عمله والاطلاع على ما يستجد من المعلومات الحديثة^(١).

أهمية القيادة :

- العمل على نشر روح الإخاء والانسجام بين أعضاء الجماعات التي يتكون منها المجتمع.

(١) د. سعد جلال ود. محمد علاوى مرجع سبق ذكره، ص ٤٦٤ - ٤٦٨.

- العمل على تماسك أعضاء هذه الجماعات وتكثيل جهودها وتوجيهها لتحقيق المصالح المشتركة لأفراد المجتمع.
- مساعدة أعضاء الجماعات على ادراك احتياجات ومشكلاتها والعمل على تحديدها ووضع الأولوية تبعا لأهميتها.
- مساعدة الجماعات على الاتفاق على الأهداف التي يجب تحقيقها ووضع الخطط واختيار الوسائل المناسبة وتوفير الموارد والامكانيات اللازمة.
- توجيه تفاعل أعضاء الجماعات ليس فقط لخلق العلاقات الاجتماعية السليمة ولكن العمل أيضا على حماية الجماعات التي يتكون منها المجتمع واستمرارها وإزالة أى خوف أو قلق قد يسيطر على أعضائها مما يساعدهم على النجاح فى تحمل مسئولياتهم.
- مساعدة الأفراد على النمو كأعضاء فى جماعات ومساعدة الجماعات على النمو والتقدم.

التدريب على القيادة

مجتمعنا الحديث فى أمس الحاجة إلى القيادات الواعية الرشيدة، لذا وجب علينا جميعا أن نعمل لتربية جيل من القادة، لنستطيع تحقيق نهضة وطننا الحبيب ورفعته. وتساهم التربية الرياضية بنصيب كبير فى ذلك بما فيها من فرص للعمل القيادى فى مجالاته المتسعة المتعددة فى المدارس والكليات والملاعب والنوادر.. الخ. وعملية التدريب على القيادة ليست عملية بسيطة لكى تنشأ قادة على قدر تام من الكفاءة ينبغى أن نراعى الأبعاد الثلاثة التالية:

البعد الأول: ويختص بالتدريب المهنى لبرنامج التدريب. ويتعلق بالتدريب على اكتساب معلومات ومهارات خاصة تلزم لممارسة بعض الوظائف مثل:

- رياضة لجان معينة.
- أو قيادة بعض المناقشات.
- أو إدارة بعض المنظمات.
- أو تدريس بعض المواد.

وهذا البعد مألوف جدا وفيه تتم أغلب عمليات التدريب على القيادة.
البعد الثانى : ويعتبر بمثابة الدراسات الإنسانية ، فهو تنمية الفهم للسلوك العام للجماعات المختلفة فى المواقف المتعددة ، وهو يعمل على تنمية القدرة على القيادة.
البعد الثالث : تدريب جميع أعضاء الجماعة ، ولا يختص ببعضها فقط.
وهذا البعد يعتبر أنجح أنواع التدريب لاشتماله على تدريب الجماعة بأكملها وهو يتم فى ضوء خبرتها المستمرة^(١).

كيف تساهم التربية الرياضية فى القيادة :

تتيح مناهج التربية الرياضية بالمدارس ، فرصا كبيرة لاكتساب المهارة فى تعليم القيادة وفيها يتدرب التلاميذ على طرق القيادة.
ومن واجب مدرس التربية الرياضية ، خلق المجالات الكافية لتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية ، ويشعرهم أنه لا يوجد إنسان خلق للزعامة والقيادة وحدها ولا إنسان خلق للتبعية وحدها فيعودهم تبادل القيادة والتبعية برضا وذلك عن طريق النشاط الرياضى والاجتماعى وتطبيق نظام الحكم الذاتى ، ويختار منهم من يتوسم فيه الصفات القيادية التالية :
○ أن يكون ذا شخصية تمكنه من إقامة علاقات سليمة مع الزملاء والمسؤولين.
○ أن يكون متمتعا بالتمايز العقلى والقدرة على إصدار قرارات سليمة.
○ أن يكون ذا فاعلية ايجابية للاهتمام بالطلبة الآخرين.
○ أن يكون لديه رغبة وحب لممارسة النشاط الرياضى.
○ أن يتميز بالصفات القيادية مثل الاعتماد على النفس وسعة الصدر والدهاء^(٢).
والتربية الرياضية بأنشطتها المختلفة مليئة بالمجالات التى تخلق القائد وذلك عن طريق :

١ - درس التربية الرياضية.

٢ - النشاط الداخلى.

٣ - النشاط الخارجى.

(١) مالكولم وهولونولز، ترجمة د. حسين محمد الطوبجى، كيف نعد قادة أفضل (القاهرة ونيويورك. مؤسسة فرانكلين، ١٩٦٦) ١٢ - ٢٢.

(٢) Cheres B Bucher, Fundation of Physical Education (six edition, New York, the C. (٢) V. Mosby Company: 1972, p. 555

أولاً: درس التربية الرياضية:

- وهو خصب في مجالاته التي تنمى روح القيادة.
- أخذ الغياب قبل الدرس.
- توزيع الشرايط الملونة في أول الدرس ثم جمعها بنظام وسرعة في نهايته.
- تخطيط الملعب وإعداده.
- إعداد وترتيب الأجهزة والأدوات الصغيرة.
- تنظيم وإدارة وتدريب المجموعات.
- قيادة أفراد الفصل للانتقال من مكان لآخر (في العمل في الأقسام أو في المحطات).
- قيادة القاطرات والصفوف في التمرينات وفي المسابقات.
- الاسهام في أخذ القياسات المختلفة للتلاميذ.
- المعاونة في اختبارات اللياقة والمهارة في الدرس.
- السند في حركات الرشاقة وفي التمرينات الصعبة وفي التمرينات التي تؤدي على الأجهزة (الوثب والقفن).
- تسجيل نتائج الاختبارات ونتائج المنافسات للفصل في السجلات الخاصة بها ويجب أن تنمى روح القيادة عند الفرد منذ الصغر وعلى المدرس أن يتيح الفرص الأكبر عدد ممكن من التلاميذ لممارستها.
- وعليه أن يختار قائد الجماعة بالتناوب وفترات قصيرة، تطول تدريجياً تبعاً لتقدم التلاميذ في مراحل السن المختلفة.
- إعطاء الحرية للتلاميذ لاختيار القائد لاكسابهم الخبرة في المقارنة بين الأفراد.
- وأخيراً يترك للتلاميذ الكبار حرية اختيار القائد عن طريق الاقتراع السري أو التصويت^(١).
- ويوجد اتجاه آخر في طرق اختيار القائد من التلاميذ الكبار تتلخص فيما يلي:
- طب متطوعين.
- اختيار بمعرفة المدرس.

(١) Vanniérand Piontepter; Op, eit, 442

○ انتخاب من الفصل:

○ اختيار على أساس اختبارات.

ويحتاج هؤلاء الطلبة إلى فترة تدريب لتطويرهم قبل ممارسة المسؤولية القيادية بأساليبها المختلفة^(١).

ولتحقيق رسالة التربية الرياضية في خلق القيادة يجب عليه أن:

○ يلم بنواحي الألعاب المختلفة وطرق التحكيم وكيفية وضع الخطط العمل السليم.

○ أن يعمل على تكافؤ الفرص لجميع التلاميذ للاشتراك في اللعب.

○ يوجه انتباههم إلى أهمية ممارسة النشاط الرياضي للمحافظة على سلامة صحتهم.

○ يتيح فرص ممارسة القيادة ومتابعتها.

○ يهيئ فرص التنافس بين التلاميذ^(٢).

ثانياً: النشاط الداخلي :

إن اشتراك التلاميذ في لجان تنظيم النشاط الداخلي ، كإعداد الملاعب والأدوات وتحكيم المباريات والاشراف عليها وشراء جوائزها. كل ذلك ينمي فيهم الاحساس بالمسؤولية ويدربهم على القيادة وطاعة الأوامر والامتثال للنظم الموضوعة وخاصة إذا كانوا قد اشتراكوا في وضعها. ويجب أن يتيح التنظيم السليم لهذا النشاط الفرصة لأكبر عدد ممكن من التلاميذ لكي يمارس قدرته على القيادة وينميها. وهذه قلما تحدث أثناء الدروس النظامية حيث يكون هدف الدرس إنجاز برنامج محدود ولذا نجده غالباً ما يختار تلميذاً مدرباً على القيادة لتأدية مهمة القيادة بنجاح دون اعتبار لاعطاء فرصة للآخرين.

○ وعلى المتفوقين من التلاميذ تعليم المبتدئين المبادئ الأساسية للألعاب والمسابقات، المختلفة في مرحلة الممارسة.

○ تكوين الفرق الرياضية المختلفة من بين جماعات النشاط تمهيداً لمرحلة المنافسة.

○ العمل في لجان النشاط، لجنة التحكيم، لجنة السكرتارية، لجنة الدعاية والإعلام،

اللجنة المالية، لجنة النظام ... الخ.

ثالثاً : النشاط الرياضي الخارجي :

وتكون مجالات القيادة فيه كما ذكر في النشاط الداخلي بالإضافة إلى ما يأتي:

(١) Charles B Bucher, op eit p. 555

(٢) Vannier and Piontxter, op. eit p, 442

- قيادة الفريق أثناء التدريب ويجب أن يكون القائد (همزة الوصل) بين الفريق والمدرّب فيما يتعلق بموعد ومكان التدريب.
- قيادة الفريق أثناء المباريات والقيام بأداء التحية وتبادل الأعلام، قيادة الخطط أثناء المباراة، والتحدث مع هيئة التحكيم.
- تمثيل الفريق في المناسبات الاجتماعية، واستلام جوائز الجماعة (اللاعبين) باسم الفريق وتلقى التهنئة من المسؤولين.
- الرحلات الرياضية والنشاط الترويحي.
- المعسكرات الرياضية ومعسكرات العمل.
- الجولة وتتمثل فيها كل مجالات القيادة.
- ومن الصفات الضرورية لرئيس الفريق أن يكون محبوباً من الأعضاء وأن يكون قادراً على قيادة فريقه في الملعب وخارجه.
- وتوفر مباريات النشاط الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وسلطات، وفي هذا تدريب على فن القيادة.
- ويجب أن يكون هناك مشرف تربوي للفريق (مدرّب أو إداري مسئول عن الهيئة) ليرى أن رئيس الفريق يمارس اختصاصاته بالفعل وأنه يمارسها بطريقة معتدلة ديمقراطية، وعليه أن يدربه على ذلك، ويقدمه ويصلح من أخطائه في اجتماعات يعقدها معه^(١).

النداء

تعريفه:

هو الأداء أو الكلمات أو التعبيرات التي تلقى على التلاميذ لاتخاذ أوضاع خاصة أو أداء حركات معينة.

ويتكون النداء من ثلاثة أجزاء :

(أ) التنبيه.

(ب) برهة الانتظار.

(ج) الحكم.

(١) د. حسن معوض. التنظيم والإدارة، ص ١٦٢، ١٨٢، ١٨٣.

(أ) التنبيه :

- هو الجزء الأول من النداء.
- يتركب من بضع كلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها.
- قد يشمل الحالة التى تكون عليها الحركة من حيث السرعة أو الزمن أو عدد المرات.
- التنبيه يبين للتلاميذ ما يريده المدرس.
- يجب مراعاة الآتى لكى يؤدى التنبيه الغرض المطلوب :
- أن يكون بلغة عربية واضحة سهلة غير معقدة.
- أن يستخدم فيه المصطلحات الخاصة بالتمرينات، فى حالة النداء على الأطفال وعند اصلاح الأخطاء.
- أن يسود الدرس الهدوء.
- أن يكون صوت المدرس مرتفعاً مسموعاً بدون ازعاج.
- أن يكون صوت المدرس معبراً عن نوع الحركة من حيث القوة أو البطء أو السرعة.
- النداء على الحركات المتركب منها التمرين يجب مراعاة تسلسلها فالنداء على الحركة الأولى ثم الحركة الثانية وهكذا.

(ب) برهة الانتظار:

- هى فترة السكون الواقعة بين التنبيه والحكم والغرض منها أن تسمح للتلاميذ بالتفكير لاستيعاب وفهم المطلوب وما ينبغى عمله.
- ويجب أن تكون فترة السكون مناسبة فلا تكون طويلة مملة ولا قصيرة لا تمكن التلاميذ من استيعاب وفهم ما جاء فى التنبيه.

(ج) الحكم أو الأمر :

هو الكلمة التى يبدأ بعدها أداء الحركة أو الحركات مباشرة ويفضل استخدام مصادر الكلمات لأنها لا تتغير بتغيير المخاطب، مفرداً كان أم مثنى أم جمعاً، مذكراً كان أم مؤنثاً.

والأحكام اللفظية أما أن تكون :

(أ) فعل أمر مثل : سر، قف، اجر ... الخ.

(ب) مصدر فعل أمر مثل: رقود، وقوف، جثو ... إلخ.
(ج) لفظ خاص، مثل: انتباه ثابت ... إلخ.
أما فى الأحكام العادية فيجب ذكر كلمة وبالعدد، فى بداية التنبيه، مثل: بالعدد،
ميل الجذع ١، ٢، ٣.

يجب أن ينطق الحكم بوضوح وصوت مناسب معبر يتناسب مع نوع الحركة.
○ فالحكم الحاد القصير يستخدم بالنسبة للحركات التى تتميز بالسرعة.
○ أما الحكم الأقل حدة وأكثر طولاً فيستخدم للحركات البطيئة كحركات التوازن.

□□□

الباب الرابع

- الطفل والبرنامج.
- المرحلة من الولادة حتى ٦ سنوات (مرحلة الحضانه).
- المرحلة من ٦ إلى ١٢ سنة. (المرحلة الابتدائية).
- المرحلة من ١٢ إلى ١٥ سنة. (المرحلة الإعدادية).
- المرحلة من ١٥ إلى ١٨ سنة. (المرحلة الثانوية).
- نماذج لبعض الجداول لدروس التربية الرياضية للمراحل المختلفة وذلك وفقا للنظام القديم.

الطفل والبرنامج

إن برنامج التربية الرياضية الناجح هو الذى يقدم أنواع النشاطات التى يحتاجها الطفل لتأكيد نموه المستمر من الناحية البدنية والعقلية والعاطفية ولذا كان من المهم بالنسبة للمدرس أن يكون على علم تام ووعى بالصفات التى يتصف بها الأطفال فى جميع مراحل نموهم المختلفة لأن الطفل إذا انتقل من مرحلة نمو إلى مرحلة أخرى فإن ميوله وقدراته وإمكاناته تتغير فجأة فالطفل ينمو باستمرار وبالتدريج ونجد أن العملية متداخلة وليست منفصلة وأطفال المرحلة الواحدة ليس من الضرورى أن تكون لهم نفس المميزات والقدرات والميول فنجد بعضهم طوالاً وبعضهم قصاراً وبعضهم نحيفاً وبعضهم ممتلئاً ومنهم اليقظ والنشط والبعض الآخر خجول، وقد يكون هناك قليلون ذوو صفات واحدة، لأن كل طفل على أى حال ينمو ويتطور فى حدود سنه ولكن هذه النسبة قد تتأثر بالظروف الاجتماعية والاقتصادية وبعوامل الوراثة، وبذلك يختلف الأطفال فى نموهم وقد يحدث أن تنمو قدرات الطفل الحركية بينما يتوقف نضجه العاطفى، وقد يستطيع بعض الأطفال أداء الألعاب المعقدة حينما يدخلون الحضانة فى سن الخامسة وذلك بسبب نضجهم الاجتماعى والعاطفى بينما بعض الأطفال فى نفس السن الزمنى يمتلكون نفس المهارات والنمو الحركى ولا يستطيعون أداء هذه الألعاب بسبب نقص النضج العاطفى. وإذا ألم المدرس بهذه الحقائق والتفسيرات تمكن من وضع البرامج المناسبة لكل مرحلة وأن يطبق الطرق التى تتناسب مع مميزات وخصائص مراحل النمو المختلفة.

لذا وجب على المدرس والمربي التعرف إلى مميزات النمو البدنى والحركى لمختلف المراحل السنية المختلفة للتلاميذ حتى يتمكن من تخطيط البرنامج فى ضوء مميزات نموهم وتطورهم ليلبى رغباتهم وحاجاتهم، والمعروف أن عملية النمو لا تزال غامضة لأنها معقدة وتتداخل عناصرها بعضها فى بعض وقد رؤى تقسيم مراحل النمو إلى مراحل متعددة لكل مرحلة خصائصها ومميزاتها والعمل على وضع برامج تنفيذية لمادة التربية الرياضية وطرق تدريسها بالنسبة لكل مرحلة من المراحل التى رؤى أنه أكثر ملائمة ليساعدهم على القيام بمهمتهم فى مراحل التعليم المختلفة وهى المرحلة الابتدائية، المرحلة الإعدادية، المرحلة الثانوية.

١ - المرحلة من الولادة حتى سن السادسة (أطفال الحضانة).

٢ - المرحلة من ٦ - ١٢ المرحلة الابتدائية.

٣ - المرحلة من ١٢ - ١٥ المرحلة الإعدادية.

٤ - المرحلة من ١٥ - ١٨ المرحلة الثانوية.

تبدأ عملية تطور الإنسان منذ وجود الجنين داخل رحم الأم لذا نجد أن الأم يجب أن تهتم بصحتها الجسمية والنفسية، بالتغذية الجيدة واتباع العادات الصحية النافعة والإقلاع عن شرب المكيفات والابتعاد عن الانفعالات حتى تضمن صحة الطفل الجسمية والنفسية لما لها من تأثير عظيم في نمو وتكوين الجنين.

مميزات التلميذ البدنية والاجتماعية لمراحل النمو المختلفة وتأثيرها في تخطيط برامج التربية الرياضية وطرق تدريسها

مميزات الطفل البدنية في المرحلة من الولادة حتى السادسة

(أطفال الحضانة - سنوات ما قبل الدراسة)

- عقب الولادة يستمر النمو في سرعة لمدة عامين وبعدها يبدأ في البطء.
- البنات أسرع من الأولاد من ناحية النمو الجسدى ونمو العظام.
- يظهر النمو السريع في العضلات الكبيرة للجسم، كعضلات الظهر والصدر والكتفين، ولذا تظهر المهارة في استخدام الجذع والذراعين والأرجل.
- يفقد الجنسان السمنة تحت الجلد وهؤلاء الأطفال أكثر مرونة لوجود مسافة بين المفاصل.
- تكلس العظام لا يتم في هذه السن، وهذه حقيقة تقى الطفل الكثير من أخطار الكسر نتيجة سقوطه أثناء قيامه بأوجه الأنشطة.
- ينمى الطفل كثيرا من المهارات البدنية خلال سنوات ما قبل المدرسة فينمى مهاراته في الجرى والتسلق والاهتزاز.
- تزداد قابلية الطفل للإصابة بالأمراض عن طريق العدوى بسبب خروجه من المنزل واتصاله بالعالم الخارجى.
- تتطور أجهزة الجسم وتنضج.

مميزات الطفل الاجتماعية:

إن الأطفال في عمر الحضانة يلعبون سويًا لفترات قصيرة في مجموعات تتكون من ثلاثة أو أربعة أطفال مع تغيير مستمر في تكوين المجموعة وتتميز أعباءه بالانفرادية وعدم التعاون فهو أناني لا يعرف روح الجماعة.

- من أظهر مميزات هذه المرحلة حب الاستطلاع.
- تكون فترة الانتباه والتركيز في هذه السن قصيرة ولذا يجب على المدرس استخدام الوسائل لاستهواء الطفل.
- الأجهزة والأدوات الصغيرة من أهم الوسائل التي ترغب الأطفال في اللعب وهؤلاء أطفال يحتاجون إلى الإشراف على أنشطتهم.
- تعتبر هذه المرحلة مرحلة تغير عاطفي كبير.
- يميل الأطفال إلى جذب الأنظار إليهم.
- لضعف قدرة الطفل على ضبط حركاته نجد أن أعباءه سهلة الفهم ولا تقتيد بأوضاع خاصة ولا تتحدد بمدى معين أو مهارة ودقة في الحركة.
- يتميز الطفل في هذه المرحلة بالطاقة الزائدة وكثرة الحركة فهو في حاجة إلى نشاط مستمر وحركاته من النوع الذي يستخدم العضلات الكبيرة من الجسم.
- ينمو في الطفل الإحساس بحب التملك.
- قد تظهر قدرة الطفل في مهارة أو حركة معينة وقد يضعف في مهارة أو حركة أخرى ولذا يجب أن يتضمن البرنامج الكثير من أنواع النشاطات المختلفة حتى يختار اللعبة التي في مستوى قدرته وتتناسب مع ميوله.
- تجذب الأطفال الألعاب الخيالية كما أنه يحب سماع القصة ويستخدم خياله في تخيل وقائعها كما أنه يميل إلى الموسيقى والغناء.
- يحب الأطفال تقليد حركات الكبار كما أنه يقلد الحيوانات والطيور.
- في نهاية هذه المرحلة يلتحق الطفل بدور الحضانة وهناك نجد أن الطفل يبدأ بالاهتمام بباقي الأطفال ويتعاون معهم في اللعب، وعن طريق اللعب يستطيع المدرس أن يعلم الأطفال القيم الاجتماعية البسيطة كالتعاون ومساعدة الغير، وحب الخير للغير كما يحبه لنفسه.. الخ.

○ الأولاد والبنات يلعبون معا لأن ألعاب الجنسين تقريبا واحدة إلا أن الأولاد يميلون إلى المقاتلة أكثر من البنات.

البرنامج وطريقة التدريس

النشاط الحر تحت ملاحظة المدرس من أهم طرق التدريس لهذه السن وحرصا على سلامة الدرس يجب على المدرس أن يحسن تنظيم وإعداد الملعب والدرس حتى يضمن سلامة الأطفال. وعلى المدرس أن يرى أعمال الأطفال من زوايتهم لا من زاوية الكبار وتستلزم هذه الطريقة إيجاد أدوات وأجهزة مناسبة كالحبال والكور وأكياس الحبوب والأطواق والحلقات.. الخ. ولا يتدخل المدرس في هذه الطريقة إلا إذا اقتضى الأمر وبدون أن يشعر الطفل، ولا يستعمل المدرس أى نوع من النداءات الشكلية أو الأوامر بل يستعمل ألفاظا سهلة اعتاد الطفل سماعها، ويشجع المدرس الطفل ويشبع رغبته في لفت النظر إليه دون أن يتمادى.

○ ويجب ألا يسهب المدرس في شرح اللعبة بل يذكر ما هو ضرورى لفهم اللعبة وذلك بسبب قصر فترة الانتباه ولا يجب أن تكون الألعاب طويلة حتى لا تستنفد صبر الطفل.

○ يستغل المدرس حب الأطفال للتقليد وميلهم إليه ويقدم لهم ما يسمى بالتمارين على شكل ألعاب، ويقوم المدرس بالحركة بنفسه ويقوم الأطفال بتقليده. وفي بعض الأحيان يستغل المدرس حب الأطفال لسماع القصص وقدرتهم على التمثيل والتقليد ويقص عليهم قصة شيقة.

○ ويمتاز برنامج هذه المرحلة ببساطته وبسهولة لضعف مقدرة الأطفال وتكون التمرينات والألعاب من النوع الشامل البسيط الخالى من قيود الأوضاع التشكيلية ومن المهارات الصعبة. وأغلب أنواع النشاط من النوع التوقيى والغنائى. الذى يشترك فيه الأطفال جميعا فى نفس الوقت كالحجل والقفز والمشى على الموسيقى. وتعتبر ألعاب التسلق والتعلق والمروق والجري والوثب من المرتفعات والحجل والقفز ولقف وتنطيط ودحرجة الكرة من الألعاب الأساسية فى حياة الطفل ويجب تنويع أوجه النشاط لتقوية عضلات الذراعين والكتفين والجذع والرجلين والقدمين.

وتنحصر ألوان النشاط لهذه المرحلة فى الآتى :

- نشاط إيقاعى بمصاحبة الموسيقى والغناء.
- نشاطات مختلفة يؤدى فيها الطفل الجرى والوثب والقفز والتسلق والدفع والشد والزحف والمروق- والحمل ... الخ.
- قصص حركية.
- ألعاب وتمارين تمثيلية أو تقليدية على شكل ألعاب.
- سباقات تتابع بسيطة.
- ألعاب صغيرة وألعاب منظمة.
- تمارين توازن بسيطة.

المرحلة الابتدائية

المرحلة من ٦ - ٩ (من أولى إلى ثالثة ابتدائى) :

تعتبر هذه المرحلة أهم المراحل لعملية التعليم الهادفة المنظمة ، وعلى مدرس التربية الرياضية مراعاة النواحي النفسية والخواص الفسيولوجية لأن التجارب النفسية والفسيولوجية أثبتت أن درس التربية فى هذه المرحلة يجب أن يكون متنوعا وشيقا ذا طابع مكثف لأنهم يميلون إلى النشاط والحركة ويسهل عليهم إنجاز أهداف الدرس.

مميزات الطفل البدنية:

- هذه مرحلة نمو جسمانى بطئ مع ميل طبيعى من الطفل للنشاط الحركى.
- تكون العضلات الكبيرة للذراعين والرجلين أكثر نموا من العضلات الدقيقة لليدين والأصابع.
- البنات أطول وأنضج من الأولاد.
- يتحسن التوافق العضلى والعصبى وتزداد الرشاقة الجسمية.
- التطور العضلى غير متكامل ولكن ترقى المهارات الحركية.
- مقدرة الطفل على التحمل ضعيفة لصغر حجم القلب والرئتين نسبيا من حجم الجسم ولذا تظهر عليه علامات التعب بسرعة.
- اكتمال ظهور الأسنان.

مميزات الطفل الاجتماعية :

- يستمتع الأطفال في السنة الأولى باللعب في مجموعات ولكنهم يظهرون رغبة في اللعب في مجموعات صغيرة ويتغير شكل المجموعة باستمرار بسبب المشاجرات ويلعب الأولاد والبنات معا.
- يبدأ الأولاد في المشاجرة ليظهروا رجولتهم أو للتعبير عن العواطف التي لا يستطيعون التعبير عنها.
- يحترم الطفل الكبار ويهمه تقديرهم.
- لا يزال الطفل محبا للتقليد والخيال وسماع القصص والإيقاع والموسيقى.
- القدرة على التحمل تصبح لدى الطفل أكبر من المرحلة السابقة ولذلك تكون ألعاب هذه المرحلة أطول ومن الضروري أن يتخلل فترات النشاط فترات راحة لأن قوة التحمل لم تزال ضعيفة.
- القدرة على التركيز والانتباه مازالت ضعيفة إلا إنها أحسن نسبيا في هذه الفترة.
- يكون الأطفال في هذا السن على وعى بأن القواعد البسيطة يجب أن تحكم اللعب الجماعي ويحسون برغبة في تطبيق ذلك ويؤدونه فعلا بتذكر من المدرس.

البرنامج وطريقة التدريس :

- في بداية العام يجب أن يتضمن البرنامج ألعابا كثيرة يعرفها الصغار من قبل أو ربما يكون من المفيد استعادة الألعاب الحركية الاستكشافية قبل استخدام خبرات جديدة مثل مسابقات التتابع والمراوغة.
- يجب أن يتعود الأطفال بالتدريج على اللعب في مجموعات كبيرة وذلك عن طريق تنفيذ لعبات يمكن فيها زيادة الأعداد بدون التأثير في ضروريات اللعبة وفي كثير من الأحيان يميل الأطفال إلى ممارسة ألعاب الكبار مثل كرة السلة وغيرها فعلى المدرس أن يختار مهارات مختلفة خاصة بالألعاب الكبيرة المناسبة لميول الأطفال وأعمالهم.
- مساعدتهم بصورة غير مباشرة وتوجيههم بأسلوب لا يشعرون بأنهم عاجزون عن اللعب.
- أطفال هذه المرحلة يتميزون بتأثرهم بالإيحاء وعلى المدرس أن يستخدم الإيحاء

وتشجيع الأطفال والاستحسان لما يقوم به الأطفال وحثهم على العمل وحفظ النظام أثناء الدرس.

○ في هذه المرحلة أيضا يميل الأطفال للإيقاع والتوقيت وسماع الموسيقى والغناء والتصفيق.

○ ويبدأ برنامج هذه المرحلة بحركات شاملة سريعة تتميز بالحرية والبعد عن الشكلية والتعقيد ولا تتطلب دقة في الأداء وتكون على هيئة نشاط حر يعبر فيه الطفل عن نفسه تحت إشراف المدرس.

○ يجب أن تكون أوجه النشاط في الدرس كثيرة ومتنوعة وألا تستغرق ناحية من النشاط وقتا طويلا بل ينتقل العمل من نشاط إلى آخر قبل أن يمل الطفل الدرس ويشعر بالتعب.

○ يجب أن يكون الدرس ذا طابع مكثف لأن الأطفال يميلون في النشاط والحركة ويرغبون في إنجاز وتحقيق أهداف وواجبات الدرس الذي يحدده المدرس.

○ مراعاة عدم إرهاق الطفل لأنه في هذه المرحلة سريع التعب.

○ وربما أن الطفل يحب ألعاب المنافسة فعلى المدرس إدخالها على ألا تكون مجهدة.

○ كما يجب ألا يفوت المدرس العناية بالتربية الاجتماعية في المواقف المختلفة في الدرس التي تعتبر لحظات تعليمية تربية وعلمية وبحث القيم الخلقية والاجتماعية في نفوسهم.

○ على المدرس البدء في تعويد الصغار على النظام والتعود عليه عن طريق سرعة التلبية.

○ القصة الحركية الشيقة الهادفة تلاقى نجاحا كبيرا في دروس هذه المرحلة.

○ يمكن استخدام بعض التمرينات البسيطة السهلة قرب نهاية العام مع استخدام بعض النداءات الشكلية الخفيفة باستعمال كلمات مألوفة مثل كلمة «ابتدى» أو «قف».

○ اختيار نواحي نشاط يعتمد على الجرى والوثب والدفع والشد والتسلق والتعلق والزحف على اليدين والركبتين والرمى وتكون الحركات في بادئ الأمر شاملة للجسم كله ثم تتقدم باستخدام المهارات التي تحتاج توافقا بين اليد والعين مثلا.

○ ألعاب منتظمة صغيرة باستخدام الكرات الصغيرة ثم الكرات الكبيرة واستخدام الأدوات الصغيرة المختلفة.

○ استخدام تمارين توازن بسيطة .

○ والغرض الأول لبرنامج المرحلة السابقة هو إشباع ميل الطفل للحركة وبث روح المرح والسرور مع مراعاة أن يتدرج المدرس من القصة الحركية إلى التمارين الشكلية النظامية البسيطة التي تعمل على اعتدال القوام مع مراعاة عنصر التشويق باكتساب المهارات الحركية بجانب اكتساب الطفل العادات النظامية والخلقية والاجتماعية والصحية.

وتنحصر ألوان النشاط لهذه المرحلة فى الآتى :

التمارين الشاملة لأجزاء الجسم كله تمارين غرضية على شكل ألعاب أو تمارين وحركات طبيعية (كالتعلق - التسلق - الشد - الدفع - الرمي - اللقف - المروق - الخ).

○ الابتعاد عن ألوان النشاط التي تتطلب توافقا كبيرا أو إعطاء أنشطة تساعد على التنمية المتدرجة لعامل التوافق مثل الوقوف على قدم واحدة والحجل والوثب مع الموسيقى.

○ إعطاء الطفل فرص النشاط الحر للكشف عن قدراته الخاصة

○ ألعاب المحاكاة والتقليد.

○ ألعاب غنائية موسيقية.

○ ألعاب الكرة - رمى - لقف - تنطيط - محاوره دحرجة.

○ استغلال الخيال للتعبير عنه بالحركات (مثل القصة الحركية والتمارين التمثيلية والحركات التقليدية).

هناك ثلاثة أنواع من الدروس للصفين الأول والثانى يمكن أن يعتمد عليها المدرس فى

دروس التربية الرياضية وهى :

١ - الدرس المترابط.

٢ - القصة الحركية.

٣ - الدرس الحر.

وإذا نظرنا إلى التربية الرياضية فى هذين الصفين نجد أن إطار الدروس فيها هو الخيال لقدرة الأطفال على التقليد والشغف بالقصص وتساهم مادة التربية الرياضية على تمكين الطفل فى الصف الأول من أساسيات القراءة والكتابة والحساب ومشاهد الطبيعة البيئية ولذا يمكن ربط الدروس التى يأخذها التلاميذ عن طريق الأنشطة الرياضية.

أما عملية الربط فى الصف الثانى فىمكن اختيار بعض القصص الموجودة فى كتب القراءة لترجمتها إلى تعبير حركى يرتبط بخيالهم وأفكارهم والقصص الحركية إلى جانب اختيار مادتها من المناهج الدراسية. يجب ألا نغفل المناسبات القومية والأحداث الجارية وكذا المشاهد والأعمال البيئية التى تحيط بالأطفال سواء كانت زراعية أم صناعية. والدرس الحر يناسب المدارس ذات الإمكانيات الكبيرة الغنية بالأدوات والأفنية وفيه يترك للأطفال حرية اختيار الأجهزة والأدوات التى يريدون ممارسة نشاطهم عليها بطريقتهم الخاصة ويحتاج الدرس إلى أجهزة متعددة مثل السلالم الصغيرة - سلالم القفز - أجهزة تزحلق - أجهزة التآرجح - كبرى - أنفاق - ممرات - كور ملونة - حبال - أطواق كبيرة بجانب حفر من الرمال يمارسون فيها بعض الهوايات. كل ذلك يتم تحت إشراف المدرس وتوجيهه ، وعليه أن يقترح ألوانا جديدة من النشاط ويشجع الأطفال على الابتكار.

وعند تسجيل الدرس للصف الأول والثانى يراعى :

- الهدف العام للدرس والمهارات التى يمكن أن يعمل على تنميتها والمقدمة المناسبة.
- تسجيل الجمل المختارة التى تصلح للتقليد الحركى وكذلك الأناشيد والمناسبات تحت عنوان التشبيه.
- اختيار التمرينات المناسبة للتقليد والتمثيل الحركى.
- اختيار بعض الألعاب الصغيرة التى تلائم المستوى والظروف.
- اختيار الختام المناسب للدرس والتلاميذ.

إطار الدرس

للصف الأول والثانى الابتدائى الزمن ٤٥ ق

١- الجزء التمهيدي : ٥ ق

- (أ) إعداد التلاميذ والأدوات
- (ب) الإحماء
- (ج) تمرينات بنائية غرضية ١٠ ق

وتشمل: تمرين أذرع، أرجل (جذع ثنى جنب - ثنى أمامى - لفت جنب - بطن - توازن - رشاقة (ممكن اختيارها من بعض تمرينات الطبيعة: الدفع - الشد - الزحف - التسلق - التعلق - مروق.. الخ).

٢- الجزء الرئيسى : ٢٥ ق (تعليمى تطبيقى)

- (أ) مهارة تخدم ألعاب القوى (الجرى- الوثب- الارتقاء.. الخ).
- (ب) مهارة تخدم الألعاب (سلة يد طائرة.. الخ) (الرمى - اللقف - التصويب - المحاوره.. الخ)
- (ج) مهارة تخدم الجمباز كالكرسى الهزاز- حركات طبيعية.. الخ.

٣- الجزء الختامى : ٥ ق

لعبة ختامية مصحوبة بصيحة أو نشيد هادف.

الطفل من ٩: ١٢ سنة (من الصف الرابع إلى الصف السادس الابتدائى) :
المميزات البدنية:

يكتسب الأولاد والبنات فى سن التاسعة نفس الطول ولكن تبدأ عند البنات مظاهر المراهقة.

- يزداد التوافق العضلى العصبى ويستطيع الأطفال تأدية الحركات برشاقة
- يبطئ النمو عند البنات فى سن العاشرة ثم يبدأ فى السرعة، أما عند الأولاد فيبطئ النمو فى الحادية عشرة، ولذا نجد أن البنات أطول وأثقل وزنا.
- تظهر الفروق بين الجنسين فى الميول والرغبات والقدرات الجسمية.

المميزات الاجتماعية والعقلية :

- تقوى روح الجماعة وحب المنافسة بين الجماعات.
- ينمو الاعتماد على النفس ويرغب الطفل فى الاستقلال.
- نجد أن الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد ظاهرة بصورة واضحة.
- يجب أن نفرص بين الأولاد والبنات وخاصة أن الأولاد يميلون إلى ألعاب العنف أما البنات فيفضلن النشاط المعتدل.
- يظهر واضحا تأثير الأطفال فى بعض.
- نشاط الأطفال فى هذه المرحلة كبير.

البرنامج وطريقة التدريس (الصف الثالث والرابع الابتدائي)

○ إعطاء تمارين غرضية على شكل ألعاب مثل تمارين القصة الحركية وتمارين الدرس المترابط ولكن تختلف عنها في أن المدرس لا يربط بينها بل أن كل تمرين له معنى منفصل، وهذه التمارين تخدم المجموعات العضلية الأساسية الكبيرة وخاصة التي لها تأثير في القوام وتهدف هذه التمارين إلى بناء الجسم ومقاومة العادات الخاطئة وفي الصف الرابع يتم الانتقال من هذه التمارين بصورتها المعتادة لأن الطفل يرفض هذا الخيال في هذه الفترة.

○ استخدام الألعاب الصغيرة المنظمة ذات طابع مميز وهدفها واضح هو أن تكون تمهيدا للألعاب الكبيرة أو بديلة عنها تتناسب مع التلاميذ في هذه المرحلة مع وجود إمكانيات تساعد على تنفيذها.

○ يتحمل الطفل ألوانا من النشاط تتطلب جهدا أكثر وألوانا أخرى تحتاج إلى سرعات مختلفة (التتابعات).

○ ألعاب المطاردة والصيد.

○ إعطاء حركات رشاقة.

○ ألعاب غنائية موسيقية.

○ إعطاء تمارين الحجل والوثب والدوران والحركات التي تكسب الجسم خفة الحركة والسرعة.

○ إعطاء تمارين النظام لتعليم المشي والجري في قاطرات ودوائر.

عند تسجيل الدرس في الصفين الثالث والرابع يراعى :

○ الهدف العام للدرس والمهارات التي يمكن أن يعمل على تنميتها.

○ اختيار مقدمة للدرس (لعبة صغيرة شيقة) أو تمارين للإحماء مناسبة.

○ اختيار بعض التمارين الغرضية على شكل ألعاب.

○ اختيار بعض الألعاب ذات الهدف الواضح.

○ اختيار الختام المناسب للدرس ومستوى التلاميذ.

إطار الدرس

(للفص الثالث والرابع الابتدائي) الزمن ٤٥ ق

١- الجزء التمهيدي : ٥ ق

(أ) إعداد التلاميذ والأدوات.

(ب) الإحماء.

(ج) تمرينات بنائية غرضية تشكيلية توقيفية.

٢- الجزء الرئيسي: (تعليمي تطبيقي) ٢٥ ق

(أ) تعليم المشي واختيار بعض تمرينات النظام.

(ب) مهارة جمباز (جمباز الألعاب والموانع حركات طبيعية تسلق - تعلق - زحف تمهيد للجمباز - أو بعض مهارات الجمباز البسيطة).

(ج) مسابقات ومهارات تمهيد لألعاب القوى - تعطى على صورة تتابعات رمى وثب.. الخ أى (مهارات تخدم ألعاب القوى).

(د) مهارات تخدم الألعاب كرة سلة - يد - طائرة.. الخ.. رمى لقف - تنطيط - محاورة - ممكن إشراك كل اثنين أو أكثر من التلاميذ فى اللعب.

٣- الجزء الختامى: ٥ ق

لعبة ختامية أو تمرين مهدئ مصحوب بصيحة أو نشيد هادف.

البرنامج وطريقة التدريس (فى الصف الخامس والسادس الابتدائي) :

بما أن الأطفال سريعو التأثير بالإيحاء والتشجيع فعلى المدرس أن يشجعهم ويبث فيهم روح العمل المنظم والطفل فى هذه السن كما ذكرنا يحب الاستقلال والاعتماد على النفس ويحب الأبطال ويقلدهم ويؤثر بعضهم فى بعض ولذا يجب تطبيق نظام الجماعات والبدء فى إكسابهم روح القيادة والتبعية وبث الصفات الطيبة الأخرى على تربية الطفل التربية الصحيحة وخاصة أن الأطفال فى هذه المرحلة يبدون اهتماما كبيرا نحو المبادئ الأخلاقية لمجتمعهم ومراعاة أن البنات فى هذه السن يحتجن إلى التشجيع حتى يستمررن فى النشاطات العنيفة للاحتفاظ بقوتهم ومستوى سرعتهم وتحملهم.

أما الأولاد فيكون لديهم الروح العالية ويستجيبون جيدا ويراعى عند تدريس هذه المرحلة البدء بتعليم النداءات الصحيحة على الأوضاع بالاصطلاحات المعروفة والاهتمام بإصلاح الأوضاع الابتدائية للحركات ويستحسن مصاحبة الإيقاع والموسيقى للتمرينات.

وتنحصر ألوان النشاط لهذه المرحلة فى الآتى :

○ إعطاء تمرينات غرضية تساعد على اعتدال القمامة وتلافى التشوهات وخاصة المنكبين والحوض.

○ إعطاء تمرينات بنائية تشكيلية لاكساب الجسم السرعة والمرونة والتحمل والرشاقة والقوة للحصول على اللياقة البدنية.

○ تمرينات للتوازن.

○ حركات رشاقة وبعض مهارات الجمباز.

○ استخدام الوثب العالى والوثب الطويل والوثبة الثلاثية والجرى القصير وبعض سباقات التتابع.

○ إعطا الألعاب الكبيرة بصورة مبسطة مع تعديل اللعب والوقت والقوانين.

عند تسجيل الدرس فى الصف الخامس والسادس يراعى :

○ الهدف العام للدرس والمهارات التى يمكن أن يعمل على تنميتها.

○ اختيار مقدمة للدرس (إحماء شيق) مناسب للتلاميذ.

○ اختيار بعض تمرينات اللياقة العامة.

○ اختيار بعض الألعاب ذات الهدف الواضح.

○ اختيار الختام المناسب للدرس ومستوى التلاميذ للفرفة الخامسة والسادسة الابتدائى
درسين مختلفين فى الأسبوع.

(أ) درس تمرينات وجمباز.

(ب) درس ألعاب القوى والألعاب. يختار من الألعاب لعبة واحدة، كرة سلة، أو كرة
أو طائرة أو قدم ... الخ.

إطار درس تمرينات وجمباز

(للفف الخامس والسادس الابتدائى) الزمن ٤٥ ق

١- الجزء التمهيدى : ٥ ق

(أ) إعداد الأطفال والأدوات.

(ب) الإحماء.

(ج) تمرينات بنائية غرضية تشكيلية ١٠ ق

تمرينات حرة أو باستخدام الأدوات الصغيرة، أذرع - أرجل - جذع (ثنى جنب - ثنى أمامى - لفت أو تمرين جذع شامل - بطن).

(د) تعليم أى نوع من أنواع المشى والجري (الوقوف من المشى فى دورانات - فى زوايا ... الخ).

٢- الجزء الرئيسى : (تعليمى) ١٥ ق

(أ) أى مهارة من مهارات الجمباز.

(ب) النشاط التطبيقى : (العمل فى الأقسام) ١٠ ق

٣ - مهارة الجمباز

٢ - وثب

١ - قفز

٥ - توازن

٤ - قوة

ملحوظة (التقدم بمهارتى الجمباز والتوازن ووضعهما فى جملة)

الزمن المخصص للجزء التعليمى أطول والتطبيقى أقصر فى أول العام وفى آخر العام يحدث العكس.

- (التعليمى) ١٥ ق و (التطبيقى) ١٠ ق

٣- الجزء الختامى : ٥ ق

تمرينات مهدئة مصحوبة بصيحة أو نشيد هادف.

إطار درس ألعاب القوى والألعاب (للمصف الخامس والسادس الابتدائي) الزمن ٤٥ ق

١- الجزء التمهيدي : ٥ ق

- (أ) إعداد الأطفال والأدوات.
- (ب) الإحماء.
- (ج) تمرينات غرضية بنائية (لتنمية عناصر اللياقة مع ملاحظة أنها تخدم المهارات التي ستؤدى فى الدرس (وتؤدى بأسلوب التنظيم الدائرى).
- (د) تعليم أى نوع من أنواع المشى.

٢- الجزء الرئيسى : ٢٥ ق

- (أ) النشاط التعليمى : ١٥ ق
 - ١ - ألعاب قوى.
 - ٢ - ألعاب (كرة سلة أو يد أو طائرة) ... الخ.
- (ب) النشاط التطبيقي : ١٠ ق
 - ١ - عمل مسابقة فى ألعاب القوى.
 - ٢ - عمل مسابقة فى اللعبة باستخدام المهارات التى درب عليها الأطفال مع تطبيق قانون أو اثنين من قوانين اللعبة.

٣- الجزء الختامى : ٥ ق

تمرينات ختامية مصحوبة بصيحة أو نشيد هادف.

المرحلة الإعدادية

مميزات الناشئ البدنية فى المرحلة من ١٢ حتى ١٥ سنة (دور المراهقة):

تعتبر هذه المرحلة فترة انتقال وتكون درجة النمو فيها سريعة جدا ومقترنة بعدم الراحة.

○ تمتاز هذه المرحلة بالنمو السريع غير المتزن لذا نجد أن التوافق العصبى العضلى مضطربا محدودا ونجد حركات الناشئ ثقيلة تنقصها الخفة والرشاقة.

- تظهر اختلافات فى النضج البدنى فى بعض الأحيان مثل الزيادة فى وزن بعض الأبناء، وزيادة قوة وحجم العضلات.
 - تسبق البنات الصبيان فى النمو.
 - تكتمل الأسنان الدائمة وعددها ٢٨ وقد تظهر (ضروس العقل عند البعض فى نهاية المرحلة).
 - يمر الناشئ بفترات يختل فيها عمل الغدد بسبب اكتمال البلوغ الجنسى ويصبح سريع الانفعال.
 - يهبط المستوى الجسمانى للأداء.
 - قد يكون القوام رديئا نتيجة العادات القوامية السيئة أو لأسباب أخرى كسوء التغذية ... الخ.
 - يزداد حجم القلب كثيرا، ويختلف التناسب بين القلب والأوعية، ولذا يجب أن يتفادى الناشئ النشاطات العنيفة.
- مميزات الناشئ الاجتماعية :**

- ينمو الناشئ عاطفيا ويهتم بالجنس الآخر.
- تزداد أحاسيس الناشئ ولذا يحسن معاملته معاملة خاصة.
- قد يصل الناشئ إلى مرحلة البلوغ فسيولوجيا ولكنه يفتقر إلى خبراتها.
- الناشئ عاطفى للغاية وقد يظهر قلقا عاطفيا أثناء محاولاته تفهم العلاقات الاجتماعية.
- يميل الناشئ إلى الاستقلال وإظهار شخصيته.
- تحب البنات أن يظهرن جميلات ويحب البنون أن يظهرن أقوياء ويهتم الجنسان ببعض.
- يثق الناشئ بنفسه ثقة تامة.

البرنامج وطريقة التدريس :

- يجب أن يكون درس التربية الرياضية لهذه المرحلة مكثفا والعمل فيه منظما.
- يجب فصل برامج التربية الرياضية للبنين عن برامج البنات لوجود اختلافات فى الميول والنمو والقوة الجسمية والنضوج الاجتماعى.

- تحصيل المعارف والمعلومات النافعة التى يحتاجها الناشئ فى هذه المرحلة.
- يجب أن نراقب اختيار الناشئ للألعاب التى تتناسب مع قوتهم وتطورهم واحتياجاتهم.
- تنمية المهارات الحركية الأولية بطريقة عرض المدرس وعمل نموذج جيد لأداء المهارة ليساعده على تنفيذ الدرس.
- التدريب الرياضى المنظم قد يساعد الناشئ على النمو والنضج الجسمانى.
- يهتم المدرس بالعمل على نمو الصفات البدنية وارتفاع الكفاءة البدنية للناشئ.
- يستخدم أسلوب التنظيم الدائرى فى درس الألعاب وألعاب القوى للارتفاع بمستوى الدرس.
- يدرب الناشئ على القيادة والتبعية مع تبادل الثقة بينه وبين المدرس.
- يجب توفير الفرص لأنواع الاحتكاك الجماعى بالنشاطات المختلفة.
- اختيار أنواع من التمرينات تتناسب مع حب التلاميذ لقياس قوتهم ومستواهم فى الألعاب ذات طابع المنافسة.
- يستجيب الناشئ أكثر ويتأثر بمدرسه أكثر من والديه ، ولذا واجب التعاون بين المدرسة والمنزل فى إعطاء النصائح التربوية المفيدة ورعاية الناشئ فى هذه المرحلة مرحلة النضج الجنسى ويحاول التغلب على مشاكل هذه المرحلة الحرجة فى حياة الناشئ.
- يهتم المدرس بإتاحة الفرص لمعالجة العادات القوامية السيئة منتهزاً رغبة الناشئ فى تحسين مظهره الشخصى.
- يجب تضامن المدرسة والمجتمع فى وضع برنامج ذى قيمة مصحوب بالترويج لشغل أوقات فراغ الناشئ.

ما يجب مراعاته عند وضع برنامج تربية رياضية للبنات:

- إعطاء تمرينات لياقة عامة تعمل على تقوية العضلات وخاصة الجذع للعمل على العناية باعتدال القوام.
- إعطاء تمرينات توازن لتحسين التوافق العضلى العصبى للعناية بالقوام.
- إعفاء التلميذات من الألعاب المجهدة ومن تمارين الحمل الزائد أثناء فترة المرض الشهرى (الطمث).
- الابتعاد عن الألعاب التى تحتاج مجهوداً قوياً وعدم إهمال القفز والوثب.

- اعطاء تمرينات شكلية بسيطة توقيتية توقيعية.
- اعطاء ألعاب متعددة متنوعة سهلة.
- اعطاء الرقص الإيقاعى بأنواعه الشعبى الشرقى والغربى والحديث لميل التلميذات إلى هذا اللون.
- الاهتمام بتعليم السباحة إن وجدت الإمكانيات.
- ألا يشترك البنات مع البنين معا فى النشاط البدنى الضعيف.

ما يجب مراعاته عند وضع برنامج تربية رياضية للبنين:

- إعطاء تمرينات وألعاب لتحسين وترقية التوافق العضلى العصبى والعناية بالقوام مع مراعاة عدم الاجهاد.
- الاهتمام بالألعاب الجماعية - تكوين الفرق وتدريب التلاميذ على التحمل كالوثب والقفز والتوازن ... الخ.
- الاهتمام بالألعاب الجماعية وتكوين الفرق وتدريب التلاميذ على التحمل المسئولية والتعاون والاخلاص للجماعة.
- التدريب على القيادة والتبعية عن طريق العمل فى النشاط التطبيقى والعمل فى محطات التدريب الدائرى ليسهل سير العمل فى الدرس.
- الاهتمام بتعليم السباحة بأنواعها والغطس إن وجدت الامكانيات.
- اعطاء ألعاب متعددة متنوعة لتشجيع الجميع على ممارسة الرياضة.
- ادخال ألعاب القوى من وثب ورمى وقذف وجرى مسافات مناسبة.
- الاهتمام باعطاء تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية.
- ألا يشترك البنون مع البنات معا فى النشاط البدنى الضعيف أو فى النشاطات المناسبة للبنات.
- إقامة منافسات ومباريات داخلية وخارجية لبث روح المنافسة وللتشجيع على التدريب واتقان المهارات وتشجيع الروح الرياضية.

عند تسجيل الدرس للمرحلة الإعدادية يراعى :

- الهدف العام للدرس والمهارات التى يمكن أن يعمل على تنميتها.
- اختيار مقدمة للدرس (احماء شيق) مناسب للدرس والتلاميذ.
- اختيار بعض تمرينات اللياقة العامة.

○ اختيار بعض الألعاب ذات الهدف الواضح.

○ اختيار الختام المناسب للدرس وللتلاميذ.

ملحوظة :

للمرحلة الإعدادية درسان مختلفان فى الأسبوع.

(أ) درس تمرينات وجمباز.

(ب) درس ألعاب القوى والألعاب.

إطار درس التمرينات والجمباز نفس إطار درس التمرينات والجمباز. (للفرقة الخامسة والسادسة الابتدائية).

إطار درس ألعاب القوى والألعاب (سلة - يد - طائرة..). نفس إطار درس ألعاب القوى والألعاب (للفرقة الخامسة والسادسة الابتدائية) مع مراعاة تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة الإعدادية.

المرحلة الثانوية

مميزات التلميذ فى المرحلة من ١٥ - ١٨ سنة (دور البلوغ) :

○ اكتمال النضوج الجسمانى وارتفاع مستوى الكفاءة البدنية وهكذا يتطلب أن يكون الدرس ذا أثر فعال.

○ اختلاف النمو بين الجنسين فى هذه المرحلة واضح فاليدان عند البنين أطول وأثقل فى الوزن وكمية النسيج العضلى عندهم أكبر من كمية الدهن عند البنات.

○ يبطئ النمو فتزداد القوة والجلد والقدرة على ضبط الحركات الجسمية.

○ ارتفاع المستوى البدنى فى الأداء.

○ سعة المرأة الحيوية أقل ويحتوى دمها على عدد من الكرات البيضاء أقل (من الناحية الفسيولوجية).

مميزات التلميذ الاجتماعية :

○ نضوج التلميذ الاجتماعى لم ينضج بعد بالرغم من أنه يريد أن يعتبر نفسه كشباب ناضج ويعامل معاملة الكبار.

○ يهتم التلميذ بمظهره ونظافة ملبسه.

○ تزداد رغبة التلميذ لأداء الأنشطة الرياضية بسبب استقرار الرغبات.

○ يحب التلميذ تقليد الأبطال الرياضيين.

البرنامج وطريقة التدريس :

يأخذ درس التربية الرياضية الشكل التدريبي لارتفاع مستوى الأداء للحركات.

○ يثبت المدرس المهارات الأساسية لاتقان التلاميذ لها في هذه المرحلة.

○ يزداد حب التلميذ للمنافسة وعلى المدرس الاكثار من المنافسات والمباريات والسباقات.

○ يستغل المدرس فرصة حب التلميذ للتشجيع ومقارنته بزملائه فعلى المدرس أن يقوم بالنصح والارشاد واعطاء النقط التعليمية التى تفيد فى مستواهم الحركى.

○ يسهل قيادة التلاميذ وتوجيههم فى هذه المرحلة وعلى مدرس التربية الرياضية أن يعطى له المسئولية فى إدارة العمل فى أقسام النشاط التطبيقي أو المحطات لمساعدة زملائه ومساعدة المدرس فى نظام سير العمل فى الدرس وفى قياس المستويات وتحديد الحمل والراحة.

○ يستخدم المدرس نظام القيادة والتبعية فى الدرس لاعداد التلاميذ لمواجهة الحياة الاجتماعية الواقعية.

○ يهتم المدرس بالعناية بالقوام ومحاربة أثر العادات القوامية السيئة.

○ يهتم المدرس ببحث الأخلاق الحميدة والصفات الاجتماعية أثناء ممارستهم للنشاط الرياضى.

○ يحاول المدرس تعليم التلاميذ نوعا أو أكثر من أوجه النشاط الرياضى التى يمكن أن يمارسها فى حياته المستقبلية أثناء أوقات الفراغ.

○ يجب تضامن المدرسة والمجتمع فى وضع برنامج ذى قيمة مصحوب بالترويج لشغل أوقات الفراغ.

ما يجب مراعاته عند وضع برنامج تربية رياضية للبنات :

○ يمتاز النشاط الرياضى للبنات بالسلاسة والانسياب كما فى حركات التمرينات الحديثة والرقص الايقاعى.

○ يشمل تمرينات شكلية توقيتية متعددة مناسبة.

○ يشمل تمرينات المشى والتوازن وتمرينات أخرى مناسبة للتدريب على تربية القوام.

- يشمل بعض مهارات الجمباز الأرضى وعلى الأجهزة المناسبة.
- يشمل ألعابا جماعية متعددة ومتنوعة مناسبة للبنات مثل كرة السلة كرة اليد الكرة الطائرة الهوكى.. الخ.
- إعطاء المناسب من ألعاب القوى الجرى لمسافات مناسبة الوثب العالى والطويل - وثب الحواجز - رمى القرص والجملة والرمح.
- يشمل أنواع السباحة المناسبة إن وجدت الإمكانيات.

ما يجب مراعاته عند وضع برنامج تربية رياضية للبنين :

- يمتاز النشاط الرياضى للبنين بالقوة العضلية والمثابرة والتحمل والجلد.
- يشمل تمارينات مركبة وتمارين مناسبة لتربية القوام.
- يشمل مهارات الجمباز الأرضى وعلى الأجهزة المناسبة.
- يشمل ألعابا جماعية متعددة مناسبة مثل كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة - الهوكى - كرة القدم ... الخ.
- يشمل ألعاب قوى. الجرى لمسافات متوسطة، الوثب العالى والطويل وثب الحواجز - القفز بالزانة - رمى القرص والجملة والرمح.
- يشمل أنواع الغطس - السباحة - كرة الماء - إن وجدت الإمكانيات.

عند تسجيل الدرس للمرحلة الثانوية يراعى :

- الهدف العام للدرس والمهارات التى يمكن أن يعمل على تنميتها.
- اختيار مقدمة للدرس (إحماء شيق) مناسب للدرس وللتلاميذ.
- اختيار بعض تمارينات اللياقة العامة.
- اختيار بعض الألعاب ذات الهدف الواضح.
- اختيار الختام المناسب للدرس وللتلاميذ.

ملحوظة :

- للمرحلة الثانوية درسان مختلفان فى الأسبوع.
- (أ) درس تمارينات وجمباز.
- (ب) درس ألعاب القوى والألعاب.

إطار درس التمرينات والجمباز (نفس إطار درس التمرينات والجمباز للفرقة الخامسة والسادسة الابتدائية).

إطار درس ألعاب القوى والألعاب (سلة - يد - طائرة.. إلخ) نفس إطار درس ألعاب القوى والألعاب (الفرقة الخامسة والسادسة الابتدائية) مع مراعاة تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة الثانوية.



نموذج لدرس تربية رياضية للفصين الأول والثاني الابتدائي

التاريخ : / / الزمن : الزمن : ٤٥ ق الفصل : العدد :
الغرض التعليمي : ١ - مهارة تخدم الجمباز ٢ - مهارة تخدم الألعاب ٣ - مهارة تخدم ألعاب القوى
الغرض التربوي : الصدق والأمانة
الأدوات المستخدمة :

اسم الدرس : الدرس الشامل :

مسلسل	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الإرشادات والنقط التعليمية
١	الجزء التمهيدي : (أ) إعداد التلاميذ والأدوات (ب) الإحماء (ج) تمرينات بنائية ١ - أذرع ٢ - أرجل } لفت جنب ثنى جانبي ٣ - جذع } ثنى خلفي ثنى أمامي ٤ - بطن	٥ ق ١٠ ق			
٢	الجزء الرئيسي : ١ - مشي وجرى ٢ - قفز ٣ - وثب ٤ - توازن ٥ - مهارة جمباز ٦ - مهارة تخدم الألعاب	٢٥ ق			
٣	الجزء الختامي : (أ) تمرين أو لعبة ختامية (ب) نشيد أو صيحة هادفة	٥ ق			

ملحوظة : نظام الجدول وخطواته يعمل به من الصف الأول حتى الصف الرابع الابتدائي، مع مراعاة

١ - تنفيذ البرنامج الخاص لكل صف.

٢ - اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.

٣ - مراعاة توزيع الزمن المحدد للحنة حسب كل مدرسة.

نموذج لدرس ألعاب القوى والألعاب

التاريخ : / / الزمن : ٤٥ ق الفصل : العدد : الغياب الحضور :
 الغرض التعليمي : (أ) ألعاب قوى . (ب) الألعاب : ١ - مهارة باستخدام الكرة.
 الغرض التربوي : الأمانة . التعاون .
 الأدوات المستخدمة :
 ٢ - مهارة بدون استخدام الكرة.
 ٣ - تطبيق قانون.
 اسم الدرس : ألعاب القوى والألعاب

مسلسل	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الإرشادات والنقط التعليمية
١	الجزء التمهيدى : (أ) إعداد التلاميذ والأدوات (ب) الإحماء (ج) عناصر لياقة خاصة ١ - سرعة ٢ - قوة ٣ - رشاقة ٤ - تحمل ٥ - مرونة	٥ ق ١٠ ق			
٢	(د) مشى وجرى الجزء الرئيسى : النشاط التعليمي (التدرج بالمهارة) (أ) ألعاب قوى (ب) الألعاب ١ - مهارة باستخدام الكرة ٢ - مهارة بدون استخدام الكرة ٣ - تطبيق قانون	٢٥ ق			
٣	الجزء الختامى : (أ) تمرين ختامى (ب) نشيد أو صيحة هادفة	٥ ق			

ملحوظة : نظام الجدول وخطواته يعمل به من الصف الخامس حتى نهاية المرحلة الثانوية، مع مراعاة

- ١ - تنفيذ البرنامج الخاص لكل صف لكل مرحلة.
- ٢ - اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.
- ٣ - اختيار عنصر لياقة خاصة تخدم ألعاب القوى والألعاب وتؤدي في (محطات) بأسلوب التنظيم الدائري وأن يستغرق النشاط التعليمي زمن أكثر من النشاط التعليمي أول العام وبالعكس في نهايته.
- ٤ - يمكن الاكتفاء بتدريس ألعاب قوى أو ألعاب.

نموذج لدرس تمرينات وجمباز

التاريخ : / / الزمن : ٤٥ ق الفصل : العدد : الغياب : الحضور :
الغرض التعليمي : تمرينات وجمباز
الغرض التربوي : الشجاعة. القيادة والتبعية :
الأدوات المستخدمة :

اسم الدرس : تمرينات وجمباز

مسلسل	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الإرشادات والنقط التعليمية
١	الجزء التمهيدى : (أ) إعداد التلاميذ والأدوات (ب) الإحماء (ج) تمرينات بنائية ١ - أذرع ٢ - أرجل ٣ - جذع ٤ - بطن	٥ ق ١٠ ق			
٢	(د) مشى وجرى الجزء الرئيسى : النشاط التعليمي (التدرج بالمهارة) مهارة جمباز النشاط التطبيقي (العمل فى الأقسام) ١ - وثب ٢ - قفز ٣ - جمباز ٤ - توازن	٢٥ ق ٥ ق			
٣	٥ - تمرين قوة الجزء الختامى : (أ) تمرين ختامى (ب) نشيد أو صيحة هادفة				

ملحوظة: نظام الجدول وخطوته يعمل به من الصف الأول حتى نهاية المرحلة الثانوية، مع مراعاة

- ١- تنفيذ لبرنامج الخاص بكل صف لكل مرحلة.
- ٢- اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.
- ٣- يفضل أن يصحب التمرينات البنائية الإيقاع وأن تؤدى حرة أو بأدوات صغيرة فى تشكيلات مختلفة.
- ٤- يستغرق النشاط التعليمي زمن أكثر من النشاط التطبيقي أول العام وبالعكس فى نهايته.

(م ٨ - التدريب)

الباب الخامس

- ألعاب الفصل.
- البرنامج الرياضى خارج الفصل.
- تقسيم التلاميذ فى درس التربية الرياضية.
- التكوينات والتشكيلات والتنظيم فى درس التربية الرياضية.

ألعاب الفصل

هناك كثير من المدارس لا يوجد بها صالة للألعاب (جمينزيم) أو ملعب كما أن هناك كثيرا من المدارس لا يوجد بها مساحة أو أرض فضاء كافية لاستغلالها بدلا من الملعب تستوعب أطفالا أى فصل لمزاولة نشاطاتهم الرياضى.

كما أن سوء الجو فى فصل الشتاء بأمطاره وعواصفه يحول دون نزول الأطفال لمزاولة الألعاب فى الملاعب الخارجية، فى هذه الحالات يصبح الفصل الدراسى مسرحا لكثير من النشاطات الرياضية التى تساعد على تحقيق أهداف التربية الرياضية بالإضافة إلى برنامج التربية الرياضية العادى.

ولا نغفل عنصر التشويق والترويح لتخفيف التوتر والتعب والاجهاد الناتج من تلقى دروس المواد الأخرى.

وفى الحالات التى يحل الفصل محل المكان المخصص لأداء التربية الرياضية فإن ألعاب الفصل تصبح برنامج التربية الرياضية ويجب أن تنظم وتختار لتحقيق أهداف التربية الرياضية.

التنظيم والتخطيط من أجل إخراج درس ناجح داخل الفصل:

يتطلب تنظيم نشاطات الفصل مقدارا معينا من التخطيط المبدئى مثل تنظيم التربية الرياضية التى تؤدى فى الملعب أو حجرة الألعاب (الجمينزيم) فيجب الاهتمام بأمور مثل التشكيلات التى تستخدم فى المجال المتيسر فيه الأدوات المطلوبة لأداء الألعاب، الوقت المخصص لكل نوع من أنواع أنشطة التربية الرياضية المختلفة وعوامل الأمان خاصة بالفصل وتلقى فى هذه الحالة موضوع التخطيط للحركة المنظمة لانتقال الفصل إلى ساحة لعب ويحل مشكلة الضجة التى تحدث أثناء اللعب بقدر الإمكان حتى لا ينزعج الأطفال الذين يدرسون فى الفصول المجاورة ويمكن تخفيف الضوضاء عن طريق الاختيار الدقيق للنشاطات، وكذلك بتعليم الصغار على تحمل المسؤولية وتجنب الحركة غير الضرورية والصراخ أثناء اللعب.

الفصل بمقاعدته ومكاتبه يمكن تركه كما هو على حالته وعلى المدرس اختيار التمرينات والسباقات وبعض المهارات التي يمكن أداؤها بالطريقة المناسبة التي قد تتمشى مع وضع المقاعد والأدراج بدون تغيير أو تحريك أى أثاث فى الفصل.

وقد يحدث فى بعض الأحيان أن يلجأ المدرس إلى إعداد الفصل بتحريك الأدراج والأغراض الأخرى الموجودة بالفصل والتي قد تعوق الحركة وحينما يكون هناك حاجة إلى مكان فسيح يجب أن تنقل الأدراج ويجب أن يمرن التلاميذ على مهارات الدفع والجذب والرفع والوضع السليمة قبل أن يسمح لهم بتحريك أثاث الحجرة وسيكون من المفيد وضع خطة لمكان نقل الأثاث تستعمل بطريقة روتينية مما يجنب الفوضى وتحفظ الوقت ويجب أن يحذر الأطفال مرارا من أى مخاطر قد تحدث فى الفصل :

اختيار بعض النشاطات المناسبة للأطفال :

ولتبسيط اختيار الألعاب لأغراض تربوية معينة على المدرس تقسيم الألعاب إلى ثلاثة أقسام أساسية هى :

١- ألعاب منشطة :

هى ألعاب وتمرينات مناسبة للأداء فى مساحة الفصل المحدودة وهى تنظم ببساطة وتتطلب قليلا من المعدات الصغيرة وهذه الألعاب تساعد الطفل على تحقيق أهداف التربية الرياضية وتعطينا حركة للعضلات لتطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية ومن الممكن معها تحقيق الأهداف الاجتماعية والثقافية للتربية الرياضية.

٢- ألعاب دخيلة :

وهى ألعاب وحركات رياضية ترتبط بالمواد الدراسية المختلفة ، كاللغة العربية والعلوم والحساب والمواد الاجتماعية وغيرها التي يدرسها الأطفال ، وذلك يربط المعلومات التي يتلقاها الأطفال فى دروسهم اليومية بالحركة وتعليمهم إياها عن طريق اللعب. وهى تساعد على تحسين نطقهم وقراءتهم وتثبيت المعلومات التي يتلقاها الأطفال فى دروسهم وقيمة اليقظة والانتباه وسرعة الأداء عند الأطفال وتيسير فهم الدروس التي يصعب فهمها وشرحها وتحقيق فاعلية النظرية التربوية (التعليم عن طريق اللعب).

٣ - ألعاب الأيام والأماكن والمناسبات الخاصة :

وهي ألعاب الاستخدام فيها يتعلق بملاحظات الفصل والمناسبات الخاصة وبدراسة البلاد والشعوب المختلفة ونجد أن أطفال المدارس الابتدائية ينتظرون بشغف الأيام الخاصة بالإجازات والعطلات الرسمية أو ينتهز كثير من المدرسين فرصة هذا الاهتمام الخاص لتطوير أنواع معينة من التعليم ولهذا الغرض استخدمت هذه المجموعة من الألعاب في التربية الرياضية.

وهناك الكثير من الألعاب والنشاطات التي تؤدي في الفصل وتنفذ بالرغم من أن بعضها يحتاج إلى حرص للمحافظة على سلامة المشتركين، ويمكن استبدال الجري بالمشي في تادية كثير من الألعاب، كما أنه يمكن تعليم الرقصات وأي مهارات لا تتطلب تعديلا كبيرا إذا ما اختيرت مع الأخذ في الاعتبار المساحة المحدودة.

نماذج لبعض الألعاب النشطة في الفصل :

في طريقى إلى المدرسة :

يقسم المدرس الفصل إلى فريقين فيقف المدرس أمام الفريق الأول ويقول فى طريقكم إلى المدرسة رأيت.... ويطلب من التلاميذ كل يحاول تقليد ما رآه بالحركات وعلى الفريق الآخر كل يحاول معرفة ما يقلده زميله ويكرر بالنسبة للفريق الآخر.

الطيور تطير :

يجلس الأطفال على مقاعدهم ما عدا واحدا يواجه المجموعة ينادى باسم أى طائر يطير، الفراشات تطير.... إلخ تبدأ المجموعة فى أداء حركة الطيران بتحريك أذرعهم إلى أعلى وأسفل إذا ذكر القطار يطير يؤدي حركة القطار بأذرع مثنية جانبا مصاحبين الأداء بتقليد صوت القطار ويتبادل الأطفال القيادة.

التمثيل :

يمكن مصاحبة الموسيقى لهذه اللعبة ويقلد الأطفال أى شيء مثل الفيل والأرانب أو أبى قردان وعندما تتوقف الموسيقى يقف كل مشترك فى الحال ويأخذ شكل التمثال الذى يقلده.

تحت الكوبرى :

تصاحب هذه اللعبة الموسيقى أو أى إيقاع ، الأطفال يجلسون فى أدراجهم ما عدا اثنين يقف الاثنان بجانب الأدراج ويمسكون الدرج بأيديهم وعندما تعزف الموسيقى يتحرك الاثنان كل من جهة الأدراج فى الوسط وعندما تقف الموسيقى يخفض التلميذان أيديهما حول الطفل الذى يجلس على الدرج القريب منهما ، والطفل الذى يمسك. يختار شريكا ويلحق الاثنان بالاثنيين الآخرين ، ويستمر اللعب حتى لا يبقى أحد فى مقعده.

نماذج لبعض الألعاب الدخيلة :

سباق تكوين الكلمات من الحروف :

تحتاج هذه اللعبة إلى مجموعة بطاقات مثل ورق الكوتشينة عليها الحروف الأبجدية أ.ب. جـ إلخ يوضع على صدر كل حرف من الحروف الأبجدية ولا مانع من تكرار الحروف ، ينادى المدرس على كلمة مثل بابا يجرى الأطفال الذين يحملون الحروف لتكوين كلمة بابا ويقفون أمام الفصل ، ولكن ممكن تكوين أكثر من كلمة بابا حسب تكرار الحروف ، تكرر اللعبة بعمل كلمات بدلا من الحروف لتكوين جملة صحيحة يطلبها المدرس مثلا (الصبر مفتاح الفرج).

الجهات الأصلية :



يحدد المدرس صفوف الأطفال الجالسين فى الفصل بأسماء الجهات الأصلية بعد أن ينظمهم على شكل مربع ينادى المدرس إحدى الجهات الأصلية ينادى

مثل الشمال يقف الصف الخلفى يجلس الخلفى ويقف الأمامى - الجنوب وهكذا. والصف الذى يقف بسرعة ومنتظما يكون هو الفائز والمخطئ تحتسب عليه نقطة. ويمكن أن تزداد الجهات الفرعية مع تحديد الأطفال الجالسين كل يعرف اسمه.

جدول الضرب :

التلاميذ جالسين فى مقاعدهم ينادى المدرس حاصل ضرب 3×2 مع الإشارة إلى أحد الصفوف يقف العدد المطلوب وهو حاصل الضرب أى ٦ أطفال وهكذا ممكن ينادى حاصل ضرب 6×5 وتكون الإشارة موجهة للفصل كله فيقف ٣٠ تلميذا.

القراءة العملية :

يستخدم فيها المدرس بعض الكلمات التي تدل على حركة مثل يقفز، يمشى، يجرى، يثب، يطير، يكتب المدرس كلمة يقفز على السبورة ويطلب من طفل أو عدة أطفال تقليد الحركة المكتوبة على السبورة مع قراءة الكلمة بصوت عال ويمكن أداء هذه اللعبة باستخدام جمل بدلا من الكلمات.

الأشكال الهندسية :

يؤدي هذه اللعبة كل الفصل في الملعب أو في الفصل، يجب أن يعرف المدرس التلاميذ أولا بالأشكال الهندسية المختلفة برسمها على السبورة مع كتابة أسماء الأشكال عليها يقسم اللاعبين إلى فريقين ويعين قائدا لكل فريق وحينما يذكر المدرس اسم شكل من الأشكال الهندسية ينتظم الفريق على هيئة الشكل المذكور مثل (دائرة)، مربع، مثلث، متوازي مستطيلات.. الخ والفريق الذي ينتهي من تكوين الشكل أولا يحرز نقطة، ويكون الفريق الفائز هو الحائز على نقط أكثر.

مواد اجتماعية :

لعبة رجل البريد (ساعي البريد) نحتاج هنا إلى خريطة كبيرة يحدد من اللاعبين لاعب يمثل رجل البريد، يذهب رجل البريد إلى السبورة ويكتب أسماء مدن مختلفة على السبورة وباقي اللاعبين يجلسون على مقاعدهم يمثلون مدنا مختلفة ويعلن رجل البريد أن خطابا قد أرسل من مدينة إلى أخرى ويحاول الطفلان اللذان يمثلان المدينتين المذكورتين أن يتبادلا المقاعد قبل أن يأخذ رجل البريد أخذ مكانيهما فإذا فشل يستمر في القيام بدور رجل البريد وإذا نجح يقوم الطفل الذي أخذ مكانه بدور رجل البريد الجديد وبعد إتمام هذه العملية يحدد الطفل الإشارة على الخريطة مكان المدينتين ويمكن استخدام خريطة لإحد البلاد أو للدولة أو للعالم وتحدد اللعبة أو تتوسع حسب الخريطة المستعملة.

عواصم البلاد العربية :

يكتب اسم البلاد العربية على بطاقات (بطاقتان لكل بلد) توضع مجموعة من البطاقات على أحد جوانب الحجرة والمجموعة الأخرى في الجانب الآخر ويقسم الفصل إلى فريقين (يختار رئيس لكل فريق) ويأخذ كل مكانه أمام مجموعة من البطاقات.. وينظم على الأرض بحيث يراهم بسهولة وباقي اللاعبين يكون صفين في مؤخرة الفصل.

يذكر المدرس الذى يجلس على درج فى منتصف الحجرة اسم عاصمة ويجرى اللاعب الأول من كل صف إلى رئيس فريقه ويختار بمساعدته البلد الصحيح ثم يجرى إلى الكرسي الذى يجلس عليه المدرس ويضع البطاقة هناك ويفوز اللاعب الأول الذى أحضر البطاقة الصحيحة بنقطة لفريقه ويأخذ اللاعب الذى جرى مكان الرئيس ويذهب الرئيس إلى مؤخرة الصف ويستمر اللعب بهذه الطريقة ويفوز الفريق الذى يحرز نقطا أكثر.

البرنامج الرياضى خارج الفصل

البرنامج الإضافى خارج الفصل يتكون من نشاطات تتعلق بالتربية الرياضية خارج الحصة وأثناء فترات الفراغ فى جدول اليوم المدرسى أو بعد ساعات الدراسة تحت إشراف مدرس التربية الرياضية.

والنشاط الرياضى خارج الفصل يشمل أى نشاط مثل المباريات التى تقام بين الفصول التى تقام بين المدارس والأيام الرياضية والاستعراضات وهذه النشاطات تقوم بالدور الفعال الضرورى لانتشار التربية الرياضية بعيدا عن نطاق فترات الدرس اليومى المحددة.

وإذا كنا نعرف بأن التلاميذ يحبون بعض الفوائد من التعليمات التى يتلقونها فى الفصل عن طريق درس التربية الرياضية فإنهم يتمتعون بأداء ألعاب حيوية إضافية فى أوقات مما يضمن تحقيق أهداف التربية الرياضية، وتعتمد أغلب النشاطات الرياضية خارج الفصل ما عدا الاستعراضات الرياضية على المنافسة، فالأطفال يستمتعون بعنصر المنافسة فى اللعب، فهم يحبون اختبار مهارتهم ضد الآخرين فى حالتى الاشتراك فى اللعب الفردى أو الجماعى، فالحماس الذى يتولد عن المنافسة أفضل الوسائل التشجيعية ولكنه يجب أن تستخدم بوعى وحكمة مع مراعاة ألا يعتبر الكسب أهم أهداف اللعب.

ويجب أن يكون اختيار الألعاب لغرض المنافسة طبقا للاحتياجات والقدرات للمجموعة ويكون البرنامج أكثر نجاحا وسليما من الناحية التربوية إذا قسم المشتركون فى مجموعات طبقا لخطة تتضمن عوامل السن والوزن.

الأنشطة الرياضية داخل الأسوار :

وهى عبارة عن منافسة رياضية وألعاب بين تلاميذ نفس المدرسة ويمكن أن تبدأ هذه المنافسات من الصف الرابع من المرحلة الابتدائية وتستمر خلال سنوات دراستهم

ويمكن قيام هذه النشاطات بين الأطفال الأصغر سناً، ولكن يجب اختيارهم مع اعتبار لاهتماماتهم واحتياجاتهم ومهاراتهم لأن الرياضة الجماعية تفوق مهارة قدراتهم واهتماماتهم واحتياجاتهم، لأن روح الجماعة لا تظهر واضحة إلا لمن هم فى سن العاشرة من أعمارهم أو بعدها وقد يشترك الأولاد والبنات فى هذه النشاطات سوية فى المرحلة الابتدائية، ولكن يجب أن يفصلوا عن بعض بعد ذلك بالنسبة للألعاب الخشنة يجب أن تكون الفرق من الجنسين وأن يشجع ذلك فى الألعاب المناسبة لأن ذلك يساعد على الحد من العداوة بين الجنسين التى تبدأ فى الصف الرابع من المرحلة الابتدائية.

المباريات بين المدارس :

ويتبارى فيها فريق يمثل إحدى المدارس مع فريق من مدرسة أخرى لتكوين أعضاء الفريق يختار الأفراد والمهارة العالية، وبذلك ينظر إلى هذا البرنامج على أنه فرصة خاصة للموهوبين رياضياً، ومن النقد الموجه إلى هذا النظام هو الآثار المعوقة لصحة الصغار نتيجة للعب الشاق وحقيقة أن الفوز يصبح مهما لدرجة أن تهمل القيم الدراسية، أن القيمة التربوية لهذا البرنامج تعتمد على القيادة والتوجيه السليم.

الأيام الرياضية :

كثير من المدارس بالمراحل المختلفة تقيم يوماً رياضياً يشترك فيه أفراد الفرق فى مناسبات وألعاب رياضية متنوعة طوال اليوم، وقد يقتصر اليوم على اشتراك مدرسة واحدة أو مدرسة مجاورة وهذا امتداد لبرنامج التربية ويمثل نشاطاً إضافياً لأنشطة التلاميذ وأحياناً تقيم المدرسة يوماً رياضياً عدة مرات فى السنة إذا سمح الجدول ولكن أغلب المدارس تجعله حدثاً سنوياً فى آخر العام الدراسى، وقد يدعى الآباء لحضوره ويجب أن يكون الاشتراك مفتوحاً للجميع ويمكن فتح مجال التنافس فيه مع مراعاة الجانب الترويحي.

الاستعراضات :

وكما يشير الاسم نعتبر الاستعراضات عرضاً لبرنامج التربية الرياضية أمام الجمهور، فهى فرصة للمدرسة لأن تقدم العروض الرياضية وللأهالى أن يعلموا الأهداف من أداء أولادهم للتربية الرياضية وكيفية تحقيقها ومدى المهارات، ويجب أن يشترك كل تلاميذ المدرسة فى هذه الاستعراضات ويجب ألا تستغرق أكثر من ساعة ونصف الساعة.

تقسيم التلاميذ فى درس التربية الرياضية

من أهم المواضع فى منهاج التربية الرياضية بالمدرسة تقسيم التلاميذ حسب ميولهم ورغباتهم ومستواهم المهارى ومقدرتهم على الأداء مع مراعاة الفروق الفردية لضمان نجاح تنفيذ الدرس وتحقيق أحسن النتائج من ناحية :

- درجة تقبل التلاميذ للنشاط.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- التجانس الذى يؤدى إلى حسن سير المنافسات.
- درجة تحملهم للمسئولية.
- قلة الإصابات.

أغراض التقسيم :

- ١ - المحافظة على صحة التلاميذ وسلامة الدرس وتحقيق الأمن.
- ٢ - ولتسهيل الأداء والتقدم به - يستحسن أن يكون مستوى الأداء المهارى متماثل بين التلاميذ.
- ٣ - العمل على نجاح الدرس بهدف تعلم أفضل بواسطة تقسيم التلاميذ.
- ٤ - لتحقيق تكافؤ فرص التنافس بين التلاميذ.
- ٥ - لتوفير الجهد والوقت المناسب للدرس.

أهمية التقسيم :

- ١ - شعور التلاميذ بانتمائهم إلى جماعة معينة يعملون جميعا على تماسك الجماعة.
- ٢ - تعويد التلاميذ المشتركة تحمل المسئولية الواحدة فى الجماعة.
- ٣ - تنمى فى التلاميذ الاستعداد للتضحية الخاصة فى سبيل مصلحة الجماعة.
- ٤ - قيادة الولاء بين الجماعة واتجاههم نحو هدف معين.
- ٥ - إشباع الحاجات الفردية فى نطاق العمل مع الجماعة.

بعض فوائد التقسيم التى تعود على درس التربية الرياضية

- ١ - يسهل التقدم بالبرنامج ويكسبه صفة الاستمرار.

- ٢ - يسهل تنفيذ البرنامج ونجاحه ويصل إلى نتائج أفضل.
- ٣ - يساعد المدرس على اختيار أنسب الوسائل وأصلح الطرق لتطوير الأداء والتدريس.
- ٤ - يؤدي إلى تعلم أفضل فيرتفع مستوى الأداء المهارى ومن ثم ترتفع مستوى التربية الرياضية.
- ٥ - تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية.
- ٦ - يوفر الوقت فتزداد الاستفادة من الدرس.

بعض فوائد التقسيم التى تعود على المدرس :

- ١ - مساعدة المدرس على تقديم التوجيه التربوى السليم.
- ٢ - اكتساب المدرس سهولة فى التدريس لبذل جهد أقل فيصبح التدريب مستمراً.
- ٣ - نجاح عملية الإشراف لتواجد عدد أقل من التلاميذ.
- ٤ - يسهل ملاحظة الأخطاء الفردية فيعمل المدرس على التوجيه والإصلاح لتحقيق أحسن النتائج.
- ٥ - ضمان صحة وسلامة وإعداد واختيار الاختبارات والمقاييس ومن ثم يتم التقويم.

بعض فوائد التقسيم التى تعود على التلاميذ :

- ١ - يتمكن التلاميذ من متابعة وممارسة النشاط الذى يتناسب مع قدراته واستعداداته ورغباته الشخصية.
- ٢ - يرتفع المستوى للتلميذ الضعيف ويقوم بالعناية الخاصة للتلميذ الموهوب.
- ٣ - يشعر التلاميذ بالرضا والارتياح نتيجة لإجادتهم وإتقانهم للأداء المطلوب.
- ٤ - اختيار الأنشطة المناسبة لكل مجموعة تبعاً لقدرات التلاميذ وتتضمن :
 - (أ) السلامة والإقلال من الحوادث والإصابات.
 - (ب) العدل فى المسابقات والمنافسات.
- ٥ - تساعد التلاميذ على الآتى :
 - (أ) التغلب على الصعوبات والعقبات الشخصية التى تواجههم.
 - (ب) التخصص المحدد فى رياضة واحدة مفضلة.
 - (ج) التركيز على الأنشطة التى يمكن مزاومتها مستقبلاً كنشاط ترويحى يشغل أوقات الفراغ.

هناك عوامل واعتبارات يجب التفكير فيها قبل تقسيم التلاميذ حتى نتمشى مع المنطق السليم التربوى للوصول إلى نتائج أفضل.

وأهم العوامل هى :

١ - نتائج الكشف الطبى الدورى.

٢ - السن.

٣ - الطول الوزن.

٤ - اللياقة البدنية والمهارة الحركية.

٥ - الميول والرغبات.

٦ - بعض العوامل الاجتماعية.

نتائج الكشف الطبى :

من أهم العوامل التى يتم عن طريقها تقسيم التلاميذ الكشف الطبى لأن هناك :
(أ) بعض التلاميذ يكونون فى صحة بدنية جيدة.

(ب) بعض التلاميذ يكونون فى صحة جيدة، ولكن تعوقهم الناحية النفسية.

(ج) والبعض عندهم الاستعداد، ولكن تعوقهم الصحة البدنية أو أى تشوه.

(د) والبعض عاجزون تماما عن ممارسة أى نشاط رياضى (مثل مرضى القلب)

ومن مشاهدتنا لهؤلاء يجب أن نضع نصب أعيننا أن نسهل لهؤلاء الاشتراك

فى ممارسة التربية الرياضية، بأى صورة وبقدر مناسب ولا نشعرهم بضعفهم

وعجزهم أثناء تقسيم التلاميذ بل نوكل لهم بعض الأعمال كالاشتراك فى إعداد

صحيفة حائط أو مجلة رياضية فى الإعداد والتجهيز للدرس، تخطيط الملاعب،

إعداد الأدوات الصغيرة، أخذ الغياب والحضور، الاشتراك فى تسجيل الأهداف

للمسابقات والمباريات، ممكن المساعدة فى السند والمسك مع مراعاة اختيار

الأعمال المناسبة لكل ويستحسن أن نقسمهم إلى :

١ - مستوى يشمل التلاميذ الذين يمكنهم تنفيذ المناهج المقررة.

٢ - مستوى يشمل التلاميذ المعوقين وحركاتهم مقيدة.

٣ - مستوى يشمل التلاميذ الذين لا يمكنهم أداء أى نشاط بدنى ولا يستطيعون

تنفيذ المناهج المقررة.

وعلى المدرس إشراك كل بما يتناسب وحالته وميوله ، وعن طريق الفحص الطبى يمكن الكشف عن حاجات التلاميذ واختيار أوجه النشاط بحيث تكون فى متناول إمكانياتهم مع ملاحظة الفروق الفردية والرغبات والميول.

٢- السن :

إن عامل السن يعتبر عاملا أساسيا فى موضوع تقسيم التلاميذ ويمكن أن تتراوح أعمار المجموعة ما بين ٦ ، ٨ ، ١٠ ، وهكذا لأننا لا يمكن إشراك تلاميذ الصفين الأول والثانى الابتدائى فى مناهج الصفين الخامس والسادس ، وإذا أردنا الأخذ بتقسيم التلاميذ حسب السن يجب أن تتناوله المرونة وتفاوت قدرات التلاميذ تفاوتاً ملحوظاً فى السن الواحدة ، وقد نجد أن تلميذاً فى الرابعة يفوق فى قدراته الحركية تلميذاً فى نفس السن أو فى سن أكبر منه . ولذا نجد أن أنسب أسلوب هو السماح بالتداخل فى مجال سنتين أى الصف الأول والثانى الابتدائى جداول متشابهة ، وكذا بالنسبة للثالث والرابع ، وكذلك بالنسبة للصفين الخامس والسادس وهكذا.

٣- الطول والوزن :

للطول والوزن أهمية فى تقسيم التلاميذ لما له من أهمية وفائدة كبرى فى مراحل التعليم المختلفة ، ويفيد عند التصنيف للمنازلات كالمصارعة والملاكمة ويفيد أيضا عند محاولة تكوين مجموعة متجانسة من التلاميذ فى نشاط طويل الأمد- كذلك أثناء التمرينات المشتركة بين تلميذين أو عند استعمال تلميذ كأداة أو عند السند والمسك أثناء العمل فى الأقسام.. ولذا يجب أن يكون هناك تناسق فى الطول والوزن حتى لا يرهق التلاميذ وأن يؤثر التمرين فى كل منهما بالتساوى.

كما يجب مراعاة تنسيق الطول ليعطينا الناحية الجمالية أثناء تأدية الرقصات ، وهناك كثير من الألعاب تتطلب فى لاعبيها طولاً ووزناً معيناً يساعد اللاعب على القيام باللعبة بسهولة ومرونة وكفاءة ، فمثلاً لاعب كرة السلة والكرة الطائرة يتطلبان طول القامة وخفة الحركة ولاعب الحواجز يتطلب الطول والرشاقة... وهكذا.

٤- اللياقة البدنية والمهارة الحركية :

قبل تقسيم التلاميذ حسب اللياقة البدنية والمهارة الحركية على المدرس التعرف أولاً إلى ميول ورغبات التلاميذ كل حسب لياقته البدنية ومهارته وإمكانياته عن طريق عمل

اختبارات لمعرفة مدى اللياقة حتى يستطيع وضع كل تلميذ فى الفريق الذى يتناسب مع لياقته البدنية ومهاراته الحركية وقدراته مع عدم إغفال ميول ورغبات التلاميذ. وغالبا ما نجد فروقا فردية واضحة بين التلاميذ، فمثلا نجد أن أحد التلاميذ يجيد لعب الكرة الطائرة وعنده لياقة ومهارة لأداء اللعبة، ولكنه لا يجيد لعب كرة السلة ولا يتمتع باللياقة أو المهارة التى تساعد على الاشتراك فيها، ولذا تقابلنا بعض الصعوبات عند تقسيم التلاميذ إلى جماعات حسب قدراتهم ومن أجل ذلك يجب أن يتم التقسيم بالطريقة السليمة الصحيحة المتبعة باستخدام الاختبارات والمقاييس مع مراعاة الرغبات وال ميول والتلاميذ ذوى المستوى العالى فى فريق واحد، والمتوسط فى فريق، والضعفاء فى فريق آخر.

وفى بعض الأحيان يقسم التلاميذ إلى جماعات متجانسة من ثلاث المستويات فى هذه الحالة المتوسط والضعيف يحاول من رفع مستواه عن طريق بذل مجهود ليصلا إلى المتقدمين ويجب مراعاة تكافؤ المجموعة فى القوى.

أما فى حالة تقسيم كل مستوى إلى فريق فهذا يضيف المتعة على اللعبة ويقلل من الإصابة.

٥ - الميول والرغبات :

كثير من التلاميذ يميلون لممارسة العديد من الأنشطة الرياضية فى وقت واحد وعلى مدرس التربية الرياضية توجيهه وتفضيله للعبة واحدة تناسب لياقته ومهارته والتركيز فى التدريب عليها للوصول إلى مستوى أحسن ونتيجة أفضل وتناسب هذه الطريقة الأنشطة ذات الهدف الترويحي الرياضى بالمعاهد العليا والجامعات، وبذلك يمكن تنمية روح القيادة والمنافسة الفعالة.. الخ.

٦ - بعض العوامل الاجتماعية :

التلاميذ فى كثير من الأحيان أثناء تكوين الفرق أو تقسيمهم إلى جماعات يرغب الجميع فى أن تقوم كل جماعة بتكوين نفسها حسب صداقتهم وانسجامهم ببعض وقد نجد اشتراك بعض التلاميذ فى فريق معين ليس بغرض الاشتراك فى النشاط الرياضى لممارسة اللعبة، ولكن لاشتراك أصدقائه فى اللعبة وهذه الطريقة قد تعطى نتائج أفضل لتفاهم وانسجام الفريق ولكننا نجد أنها طريقة غير مجدية لأن الصداقات قد تكون مضرّة لتحيز المجموعة لبعض.

فمن الأفضل أن يقسم التلاميذ وتتكون الفرق من أفراد لا تربطهم ببعض صداقات ولكن يكون تقسيمهم واشتراكهم الفعلى من أجل اللعبة وعن طريق اشتراكهم فى اللعب معا فى اللعبة تتسع دائرة الصداقات ويحاول الكل أن يتعاون كل مع الآخر للعمل على الوصول إلى الهدف المطلوب وهو الفوز.

التكوينات والتشكيلات والتنظيم فى درس التربية الرياضية

التنظيم الجيد لحصة التربية الرياضية له تأثير ايجابى فى الجو العام للحصة ويوفر الوقت والجهد ويعمل على نجاح الحصة. وكثيرا ما يدعو النشاط الممارس إلى أن يتخذ الفصل تشكيلا معيناً إذ إن كل نشاط له تشكيل خاص يعتبر أفضل تشكيل يمكن أن يؤدى منه هذا النشاط كما أن كل طريقة تدريس لها من التشكيلات والتكوينات ما يتلاءم معها.

ويجب أن يتدرب التلاميذ على تكوين التشكيلات المختلفة والانتشار منها بأسهل وأسرع الطرق ويمكن أن يستعين المدرس فى بادئ الأمر بتجديد التكوينات برسم خطوط أو وضع علامات للقواد فى أول الأمر حتى يعتاد التلاميذ على هذه التشكيلات. والتشكيلات والتكوينات ضرورية لتنظيم العمل لتسهيل عملية التدريس. وفى اختيار الأشكال التنظيمية يجب على المدرس أن يأخذ فى الاعتبار الإمكانيات المتاحة والمستوى البدنى والتربوى لأن كل عمل تربوى أو تعليمى يتطلب طريقة معينة للتصرف وهذا واضح فى حصة التربية الرياضية أن كل موقف يتطلب ناحية تنظيمية معينة فى تحركات التلاميذ سواء أثناء ذهابهم إلى الملعب وتنظيم الأدوات - أم دخولهم فى الملعب وأداء التمرينات فى الحصة أم تقسيم التلاميذ إلى أشكال تنظيمية مختلفة، وتنقسم التشكيلات إلى نوعين، نوع شكلى ونوع غير شكلى أى حر. وفى التكوين الشكلى يتخذ الفصل شكلا معيناً معروفا ويراعى التلاميذ وجود مسافات معينة بين بعضهم.

أما فى التكوين غير الشكلى أو الحر فلا يتقيد الفصل بشكل معين أو مسافات معينة بين تلميذ وآخر.

ومن أمثلة التكوينات الشكلية القاطرة والصف والدائرة ونصف الدائرة والمربع والمثلث... الخ وكلما كان التلاميذ أصغر سنا كان الميل إلى التشكيل الحر أكبر.

وقبل اختيار التشكيلات والتكوينات يجب مراعاة الآتى :

- أن يكون التشكيل مناسباً لنوع النشاط الممارس.
- أن يراعى الغرض من التشكيل أولاً.
- أن يسمح التشكيل للمدرس برؤية كل تلميذ.
- أن يتمكن كل تلميذ من رؤية المدرس وسماع صوته.
- أن تكون المسافات بين التلاميذ كافية لكي يقوم كل منهم بتأدية المهارة والحركة المطلوبة بحرية.
- أن يساعد المدرس على اكتشاف الأخطاء فى الأداء بسهولة.
- أن يعطى الفصل مظهراً جميلاً.
- أن التغيير والتنويع فى التشكيلات فى الحصة يضمن على الدرس روح التشويق.

بعض التشكيلات أو التكوينات المستعملة فى دروس التربية الرياضية:

القاطرات :

لتكوين هذا التشكيل يُعين المدرس دليلاً لكل قاطرة ويصطف التلاميذ خلف الدليل ويقف كل منهم خلف زميله ويراعى وقوف الزميل القصير فى الأمام ويتلوه الأطول منه فالأطول.. وهكذا. ويقسم الفصل عادةً إلى أربع قاطرات أو أكثر تبعاً لعدد التلاميذ فى الفصل. ويستحسن ألا يزيد عدد التلاميذ فى القاطرة عن ١٠ تلاميذ ويستحسن وضع علامة أمام كل قاطرة لتحديد مكان وقوف دليلها ويجب مراعاة المسافات بين التلاميذ وتعتبر أسهل التشكيلات، وغالباً ما يستعمل هذا التشكيل فى التمرينات التشكيلية وسباقات التتابع.

الصفوف :

يصطف التلاميذ جنباً لجنب وأسهل الطرق للوصول إلى هذا التشكيل رسم خط مستقيم بالجير ويصطف التلاميذ على هذا الخط ويستخدم هذا التشكيل فى التمرينات التى يريد المدرس أن يرى لها منظراً جانبياً.

الدوائر :

يمكن أن يتم تشكيل الدائرة من القاطرة أو الصف بأن يشبك كل تلميذ يديه مع التلميذ

الذى على يساره وعلى يمينه وكذا بالنسبة للتلميذين بأطراف القاطرة أو الصف ثم يأخذ التلاميذ خطوات للخلف.

وموقف المدرس بالنسبة للدائرة يختلف باختلاف الغرض الذى يرمى إليه.
○ فإذا كان الغرض هو الشرح اللفظى فإنه يقف على محيط الدائرة كأحد أفرادها.
○ يقف المدرس فى مركز الدائرة حتى يراه جميع التلاميذ إذا كان الغرض هو القيام بنموذج لحركة.

○ يقف المدرس خارج الدائرة وبعيدا عنها حتى يستطيع أن يرى كل تلميذ ويتمكن من إصلاح أخطائه إذا كان الغرض هو مراقبة التلاميذ وهم يؤدون النشاط الرياضى.

التشكيل الحر:

وهو تشكيل ناجح مع الصغار كما هو ناجح مع الكبار ويعتبر هذا التكوين من أحب التكوينات إلى التلاميذ لما فيه من حرية، وعمل تلاميذ الفصل فى هذا التشكيل حر ولا يتبع نفس التوقيت والتشكيل كما فى الجزء الخاص بتعليم مهارة الجمباز.

وعند استخدام هذا التكوين يجب مراعاة الآتى:

○ أن يختار كل تلميذ مكانا بحيث يرى المدرس ويسمعه.
○ وأن يقف التلميذ فى مكان بحيث تكون حوله مساحة كافية لأن يؤدى فيها التمرينات بحرية.

○ أن يكون جميع التلاميذ فى نطاق معقول بحيث يستطيع المدرس رؤيتهم جميعا.
○ أن يتخذ التلاميذ أماكنهم أمام المدرس ولا يسمح بأن يقف أى تلميذ خلف المدرس وقد يلجأ المدرس إلى إحدى التشكيلات والتقسيمات فى طريقة إدارته للنشاط فى دروس التربية الرياضية وهذه التشكيلات والتقسيمات الكثيرة المتنوعة ضرورية لتحقيق الواجبات التعليمية والتربوية للحصة.

وأن تقسيم التلاميذ يمثل ضرورة تخدم الهدف الموضوع.

وهناك عدة طرق أخرى:

١ - طريقة الفصل كوحدة واحدة.

٢ - طريقة الأقسام.

٣ - طريقة الفرق.

٤ - طريقة كل زميلين معا.

٥ - التلميذ بمفرده.

٦ - طريقة اللعب الحر.

طريقة الفصل كله كوحدة :

حينما يحتاج النشاط الرياضى الملاحظة المباشرة من المدرس ويكون عمل الفصل كله موحد، ويتبع نفس التوقيت والتشكيل كما فى الجزء الخاص بالتمارينات ويجب مراعاة المسافات.

طريقة الأقسام :

إن تقسيم التلاميذ إلى أقسام نجده فى معظم الأنشطة الرياضية وأكثر ما يستعمل هذا النظام فى الجزء الخاص بالنشاط التطبيقى، كما يستعمل أيضا فى النشاط التعليمى فى الجمباز وألعاب القوى وألعاب (السلة - اليد - الطائرة ... إلخ).

ويقسم الفصل حسب عدد التلاميذ من ٤ إلى ٥ أقسام ولا يقل عن خمسة تلاميذ ولا يزيد على عشرة ويكون لكل قسم قائد يرشدهم ويدربهم المدرس ويجب تغيير القواد كل مدة معينة حتى تتاح الفرص للجميع أن يتدربوا على القيادة والتبعية.

وهذا النظام يعتبر من أعظم الفرص لتنمية النواحي الخلقية كالتعاون وإنكار الذات وإطاعة الأوامر والقيادة والتبعية... إلخ.

كما أنه يكون وحدة التلاميذ فى كل قسم ومن مساوئ تكوين الأقسام أنها لا تراعى الفروق الفردية فى المستوى لأنها لا تتغير دائما.

أما الأقسام مختلفة المستوى يمكن اختيار تمارينات مناسبة لمستوى كل قسم. ونجد أن الأقسام ذوى المستوى الضعيف يزدادون حماسا ويحاولون الانتقال إلى المستوى المرتفع بينما يلاحظ أن الأقسام ذات المستوى العالى تنخفض.

طريقة المجموعات :

قد يتطلب الأمر تقسيم الفصل إلى مجموعات فى جزء معين من الدرس كما فى الألعاب (كرة سلة - يد - طائرة) وألعاب القوى... والجمباز.. إلخ. ويختار تلاميذ المجموعة بغض النظر عن اختلاف المستويات، ويقوم المدرس بعمل النموذج وشرح المهارة للجميع لتقوم كل مجموعة بالتدريب على الأداء المطلوب منها.

طريقة الفرق :

عند تكوين الأشكال المتعددة للمنافسات يجب تقسيم الفصل إلى فرق مع مراعاة تساوى أعضاء كل فريق فى المستوى ويجب أن يتغير رئيس الفريق من وقت إلى آخر كرئيس القسم فى حالة العمل فى الأقسام.

طريقة كل زميلين معا :

كثير من المهارات تحتاج فى التدريب إلى زميلين معا. كما أنه هناك مهارات يتعاون كل تلميذ مع زميله فى عملية السند والمسك ويستحسن مراعاة اختيار الزميلين بحيث يكونان متوافقين ومتناسيين فى الطول والوزن والمستوى.

التمرينات والألعاب الزوجية: "طريقة كل زميلين معا"

تساهم فى تنمية الصفات البدنية كالتحمل والقوة والتوازن والمرونة كما أنها تهدف إلى تربية القوام وإصلاح بعض العيوب الجسمانية بجانب التشويق الذى يسود العمل بجانب استخدام الزميل كجهاز بدلا من الصندوق أو المهر وغير ذلك.

بعض مميزاتهما :

- يمكن استخدام الزميل كجهاز بدلا من الصندوق أو المهر.. إلخ.
- يمكن استخدام الزميل كثقل لزيادة حمل التدريب بدلا من استخدام الأدوات.
- تعمل على تنمية الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة.. إلخ.
- تعمل على تربية السمات الخلقية والإدارية كتسمية العمل الجماعى والتعاون.
- تعمل على إدخال عنصر التشويق فى الدرس.
- يساعد كل منهما الآخر على الأداء الحسن وإصلاح الأخطاء.
- تساعد بعض التمرينات الزوجية فى إصلاح العيوب الجسمانية وتهدف إلى تربية القوام.
- ارتباطها بوجود فترات للراحة، وهى الفترة التى يقوم فيها الزميل بالعمل مما ساعد على عدم حدوث سرعة التعب.

طريقة اللعب الحر :

المقصود به هنا طريقة اللعب الحر وليس التشكيل الحر. وفيها يعد المدرس والتلاميذ

الأجهزة والأدوات التي يحتاجها التلاميذ لممارسة أوجه الأنشطة المتعددة بطريقة منسقة مرتبة ودور المدرس الإشراف والتوجيه وضمان الأمن والسلامة في الدرس. وهذه الطريقة تمتاز بأنها تترك الحرية للتلميذ لاختبار النشاط الذي يحبه ويؤديه بتوقيته الخاص كما تعطيه الفرصة للخلق والابتكار في طرق التأدية كما أنها فرصة عظيمة للتدريب على الحكم والتنظيم الذاتي وبث القيم الاجتماعية..

النظام وضبط الفصل :

يجب أن يتخذ المدرس سياسة الوسط فيطلق حرية التعبير والحرية في إطار من النظام والتوجيه من المدرس. وعلى تلاميذه أن يطيعوه طاعة نابعة من النفس عن شعور بالاقتران والحب والاحترام.

ومهما اتخذ الدرس الشكل الحر ليس هذا معناه أن يفقد المدرس سلطته على ضبط الفصل بل نجد أن هذا النظام يرمي إلى سيطرة المدرس على ضبط الفصل عن طريق غير مباشر وهذا هو المطلوب أن يسمح للتلاميذ بحرية الحركة والعمل والتعبير عن النفس مع مراعاة النظام. ولكل مدرس طريقته الخاصة وأن هناك بعض الأسس التي تساعد على ضبط الفصل.



بعض التمرينات والألعاب الزوجية



- الزميلان وقوف مواجهة على قدم واحدة واليدان متشابكة خلف الظهر.
- محاولة دفع الزميل ليفقد توازنه.
- يفوز اللاعب إذا ارتكز منافسه على قدمه المرفوعة عن الأرض.

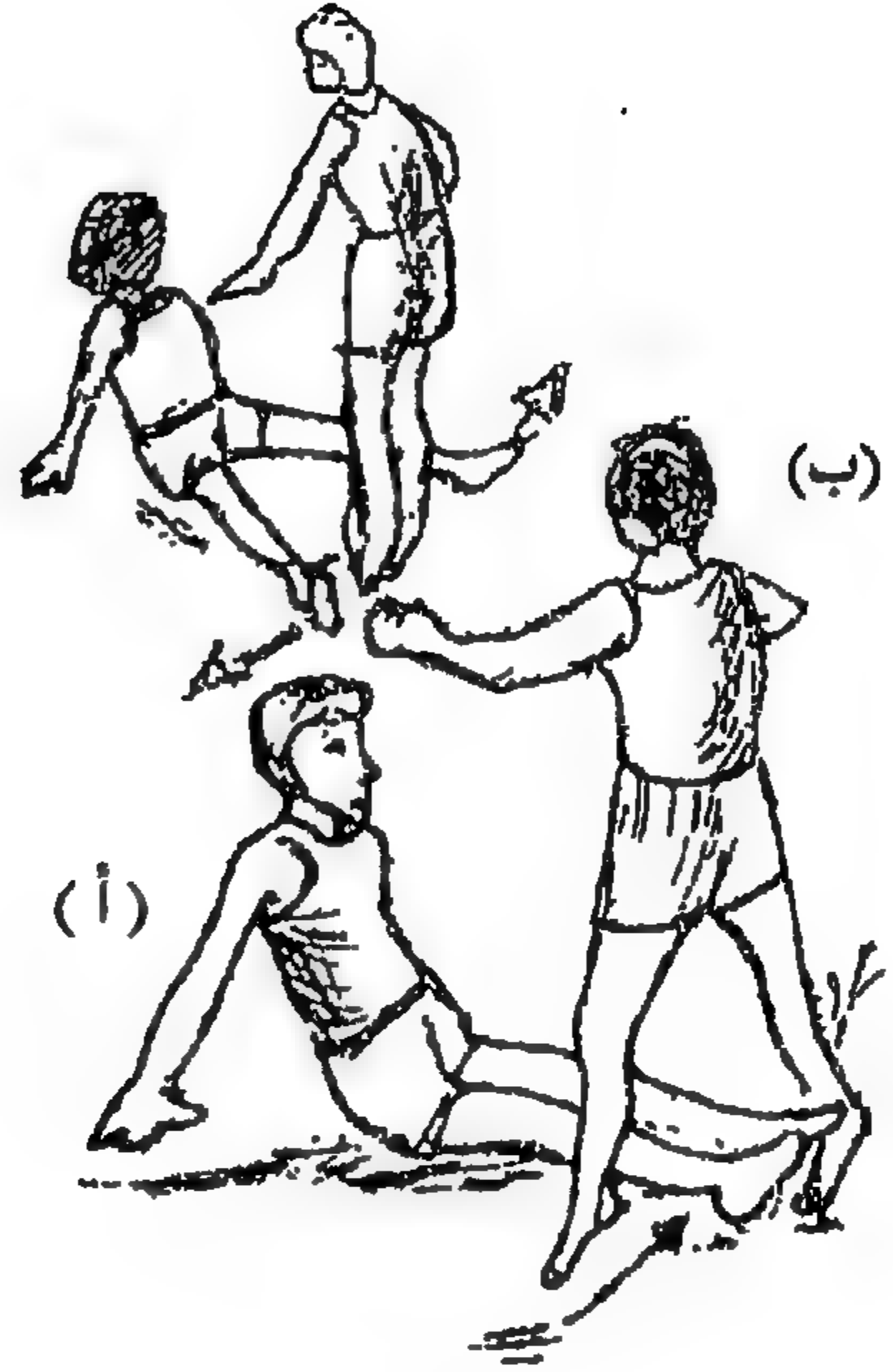


- الجلوس طولا مواجه الزميل.
- رفع الرجلين عن الأرض والأقدام متلاصقة.
- تبادل الدفع لثنى الرجلين.

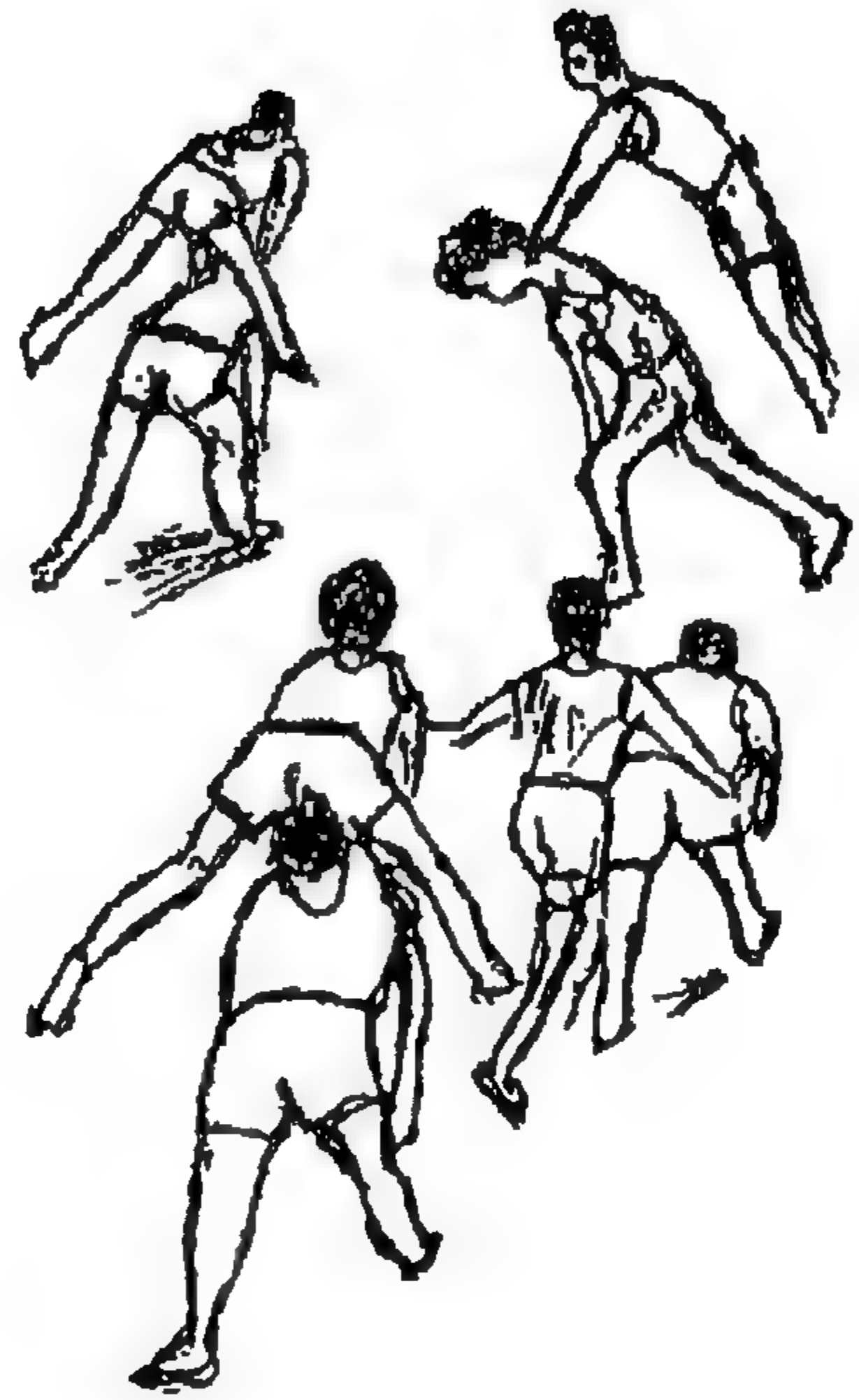
- اللاعب (أ) انبطاح مائل.
- اللاعب (ب) وقوف حمل رجلى (أ).
- اللاعب (أ) الوثب للأمام باليدين مع ثنى ومد الذراعين.



- اللاعب (أ) فى وضع جثو أفقى.
- واللاعب (ب) فى وضع انبطاح مائل مع رفع المقعدة لأعلى.
- اللاعب (ج) يمر بالوثب فوق اللاعب (أ) وزحفاً أسفل اللاعب (ب) ثم يجلس فى وضع الجثو - الأفقى وهكذا يتم تبادل الأماكن.



- اللاعب (أ) جلوس طويل فتحا مع السند جانباً باليدين.
- اللاعب (ب) وقوف بين رجلى - اللاعب (أ).
- اللاعب (أ) يؤدى ضم الرجلين واللاعب (ب) يؤدى فى نفس الوقت الوثب فتحا.
- استمرار تبادل فتح وضم الرجلين.

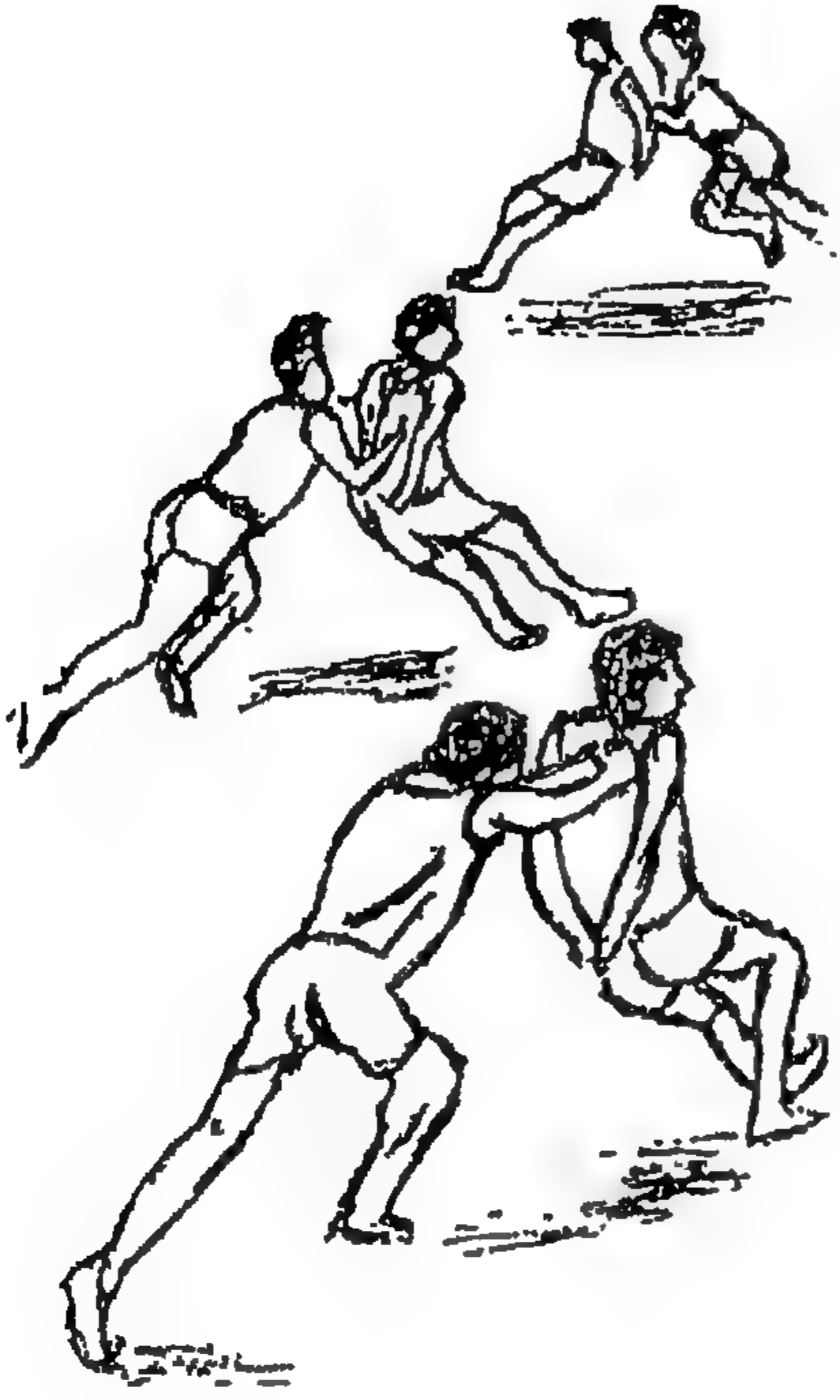


● الزميل (أ) وقوف فاتحا ذراعه، الزميل (ب) يقف خلفه ويمسك برسغ يده من أعلى ذراعى اللاعب.

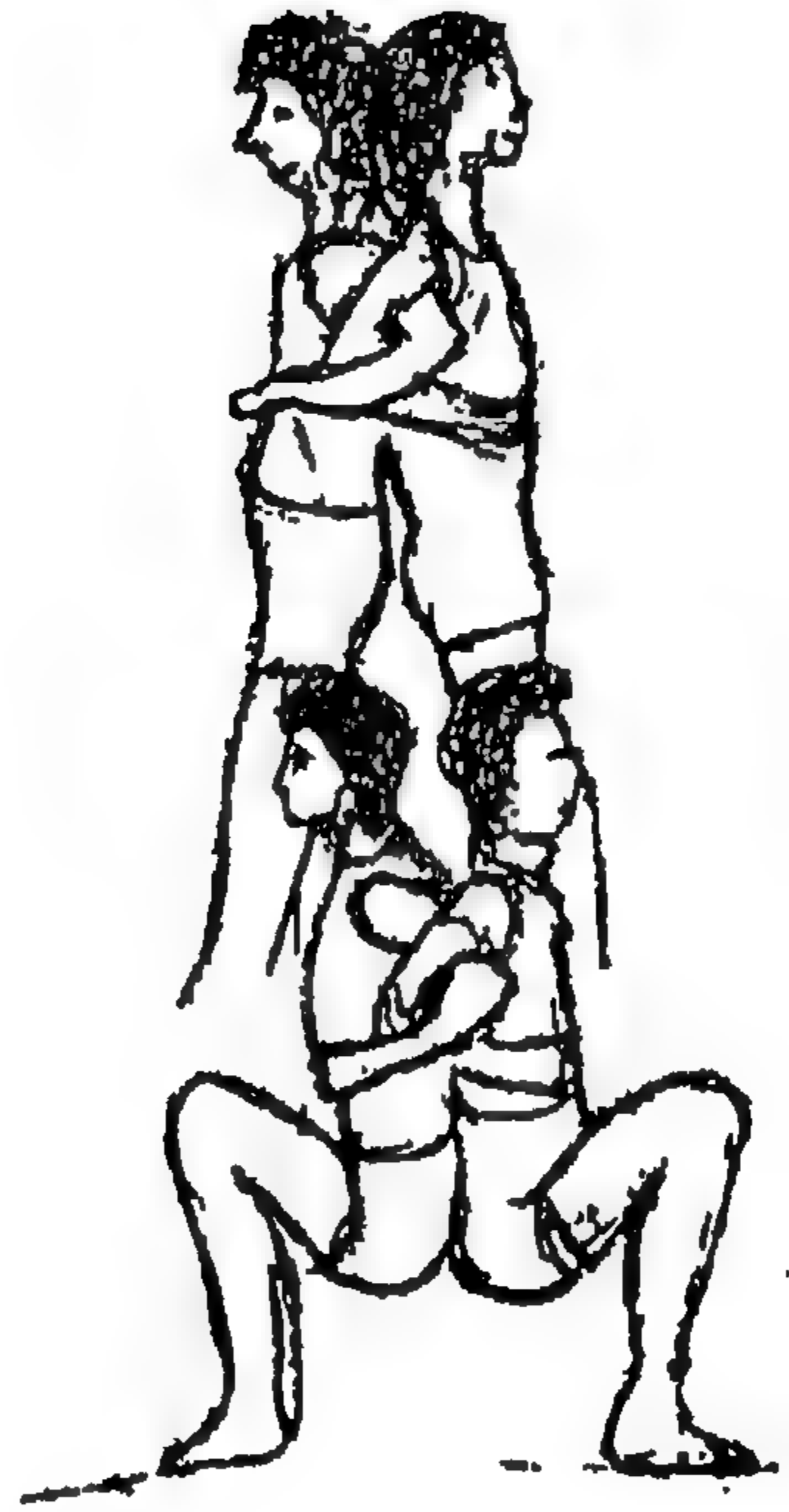
● يرفع الذراعين جانبا - واللاعب (ب) يقاومه.

● يمكن أن يمسك اللاعب (ب) اللاعب (أ) من أسفل ليقاومه أثناء نزول الذراعين.

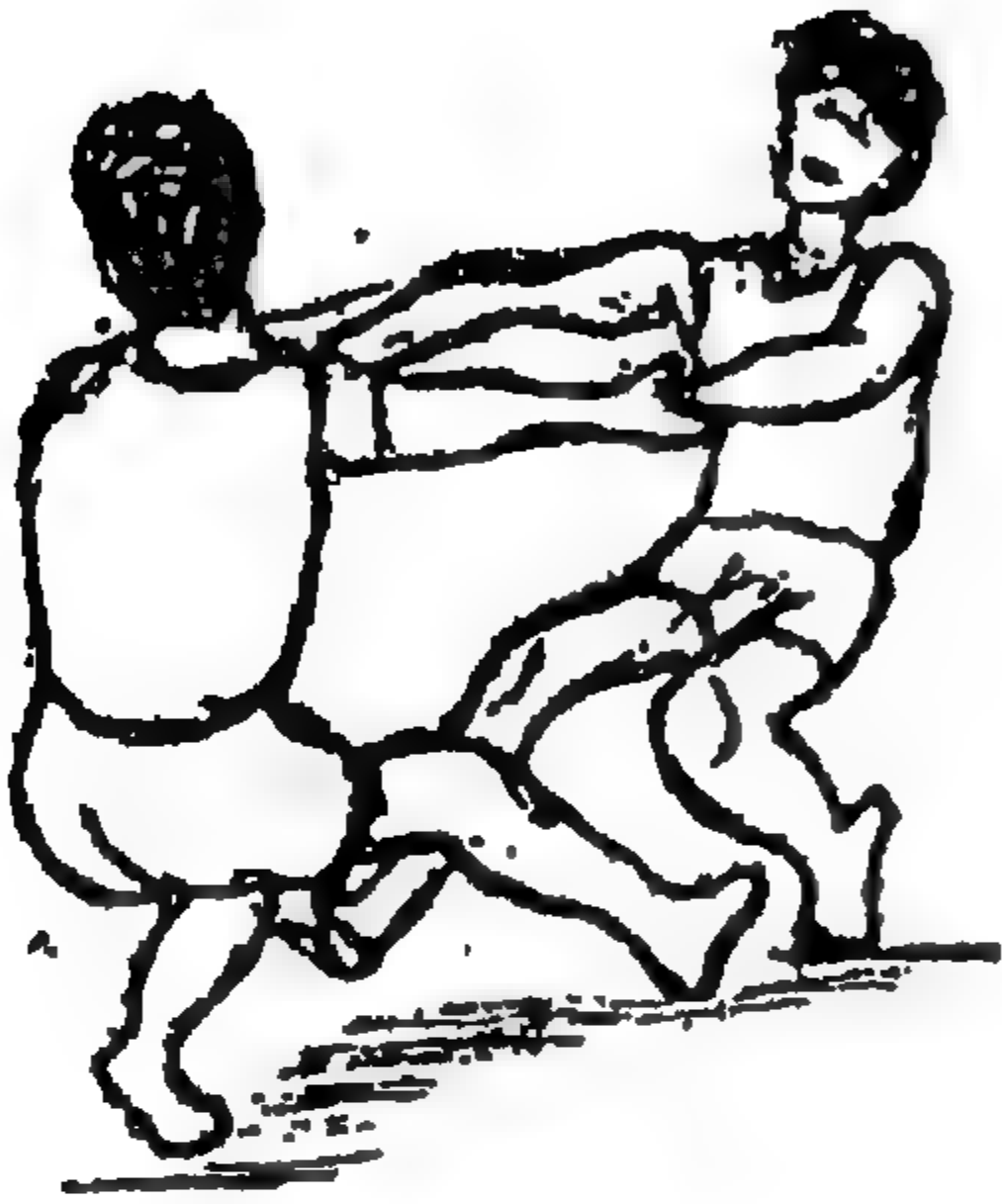
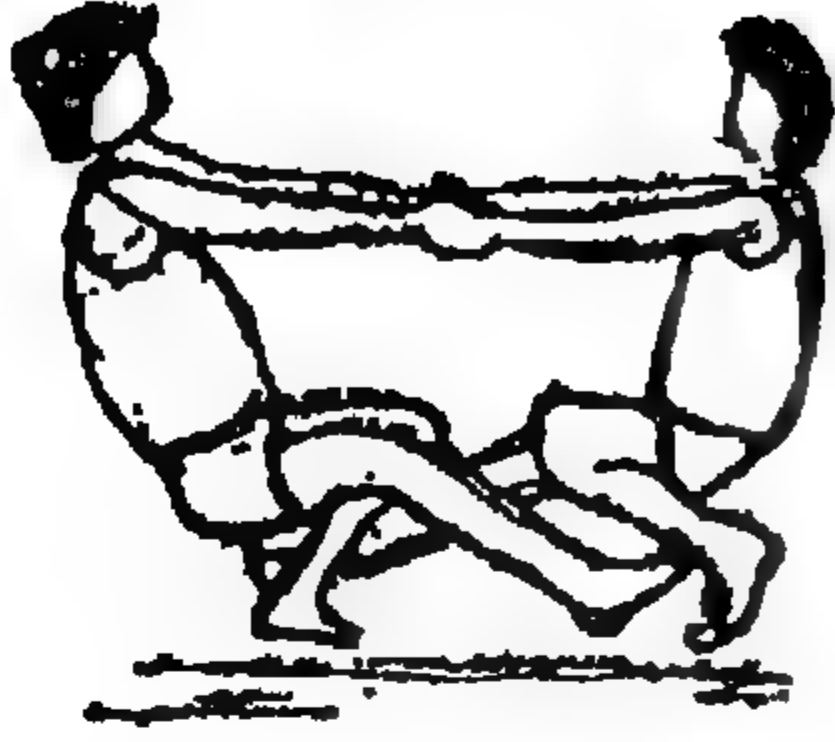
● اللاعبون وقوف الطعن أماما مع ميل الجذع أماما والسند باليدين على الركبة الأمامية، الزميل يؤدي الوثب فتحا فوق الزميل حتى يصل للنهاية ويقف في نفس الوضع وهكذا:



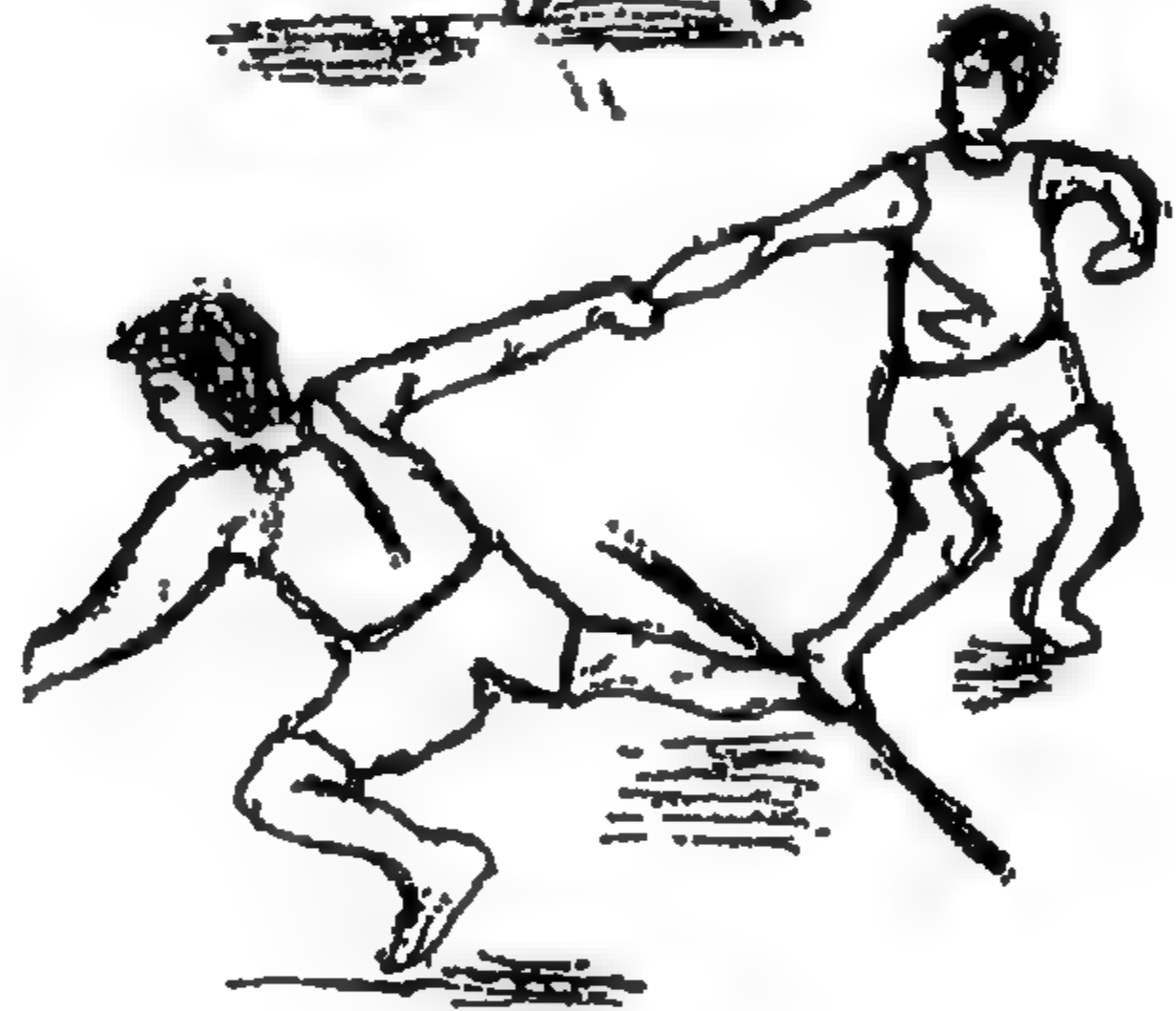
- اللاعب (أ) وقوف واليدين تشبيك خلف الظهر.
- اللاعب (ب) يقف خلف اللاعب (أ) والذراعان أماما.
- دفع اللاعب (أ) من الخلف في نفس الوقت مقاومة اللاعب (أ) بالدفع خلفا ثم يتم تبادل الأماكن بعد ١ متر.



- وقوف الظهر مواجه، الذراعان تشبيك.
- ثنى ومد الركبتين معا.
- مع دفع الأرض بالقدمين.



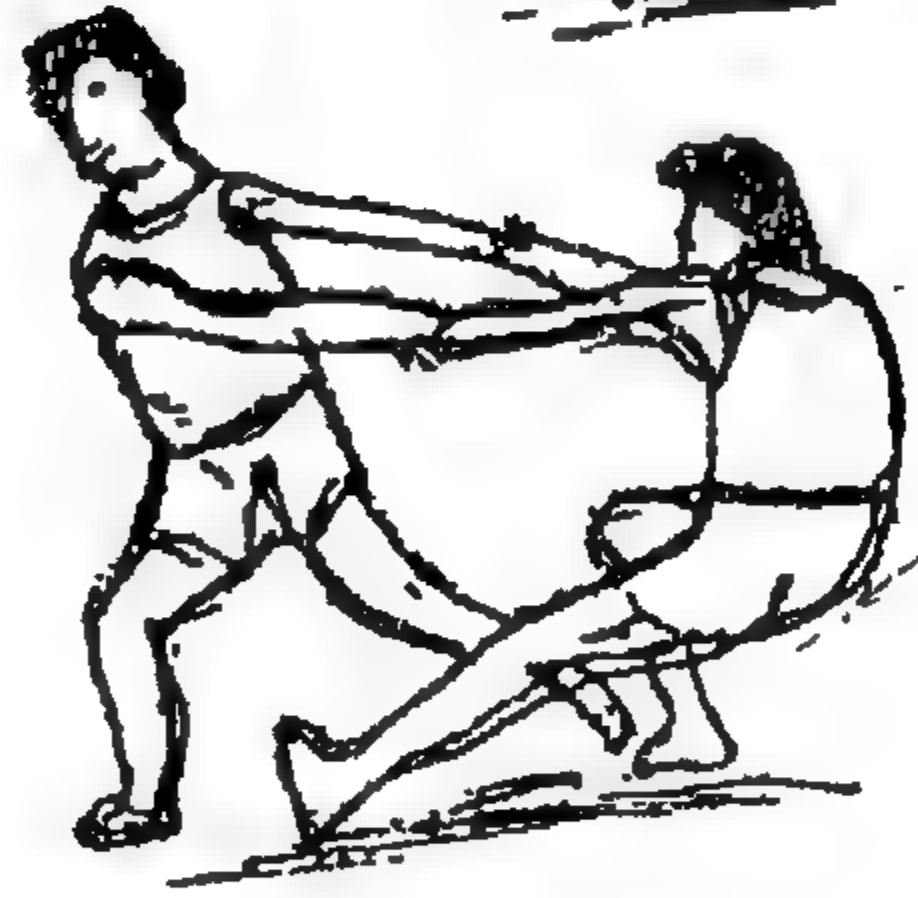
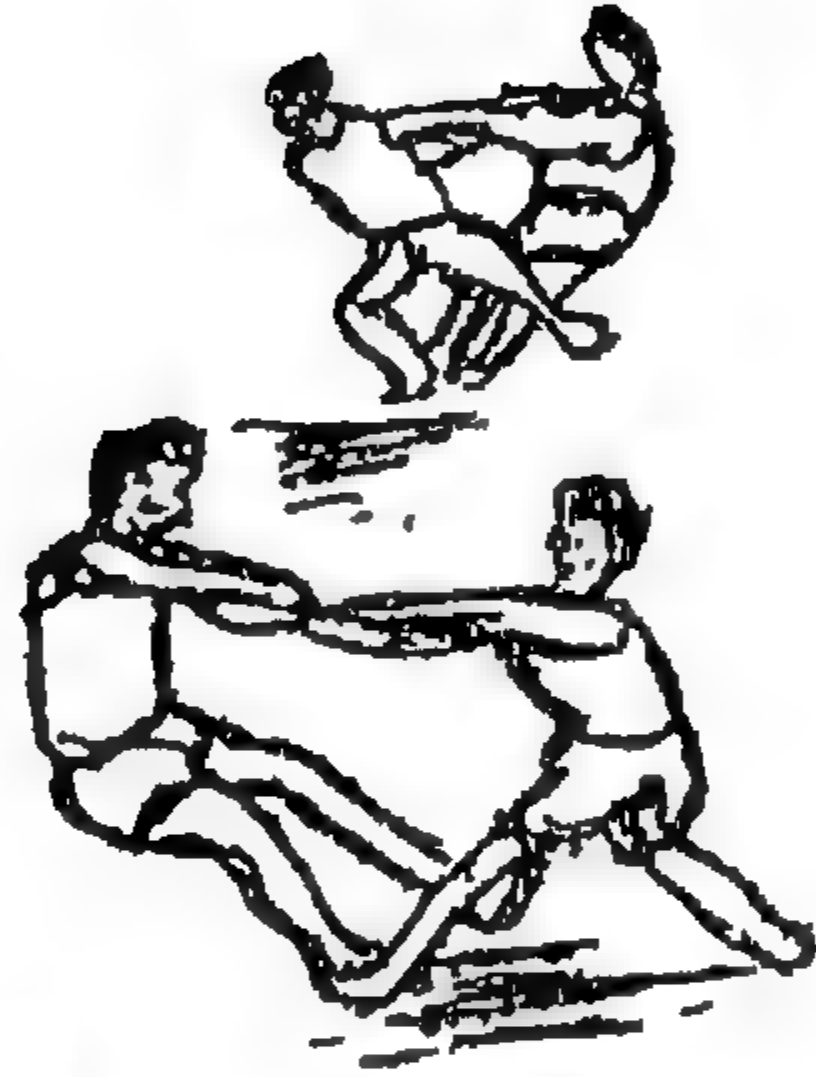
- جلوس قرفصاء مواجهة الزميل.
- الرجل اليمنى جانبا واليدين تشبيكا.
- تبادل قذف الرجلين أماما.



- اللاعبين وقوف مواجه ، تشبيك اليد اليسرى للاعب (أ) باليد اليمنى للاعب (ب) كل يحاول جذب الزميل لتعدية الخط المرسوم على الأرض.



- وقوف فتحا مواجهة اليدين.
- تشبيك اللاعب (أ). ثنى الركبتين ثم يقف ليثنى اللاعب (ب) ركبتيه.



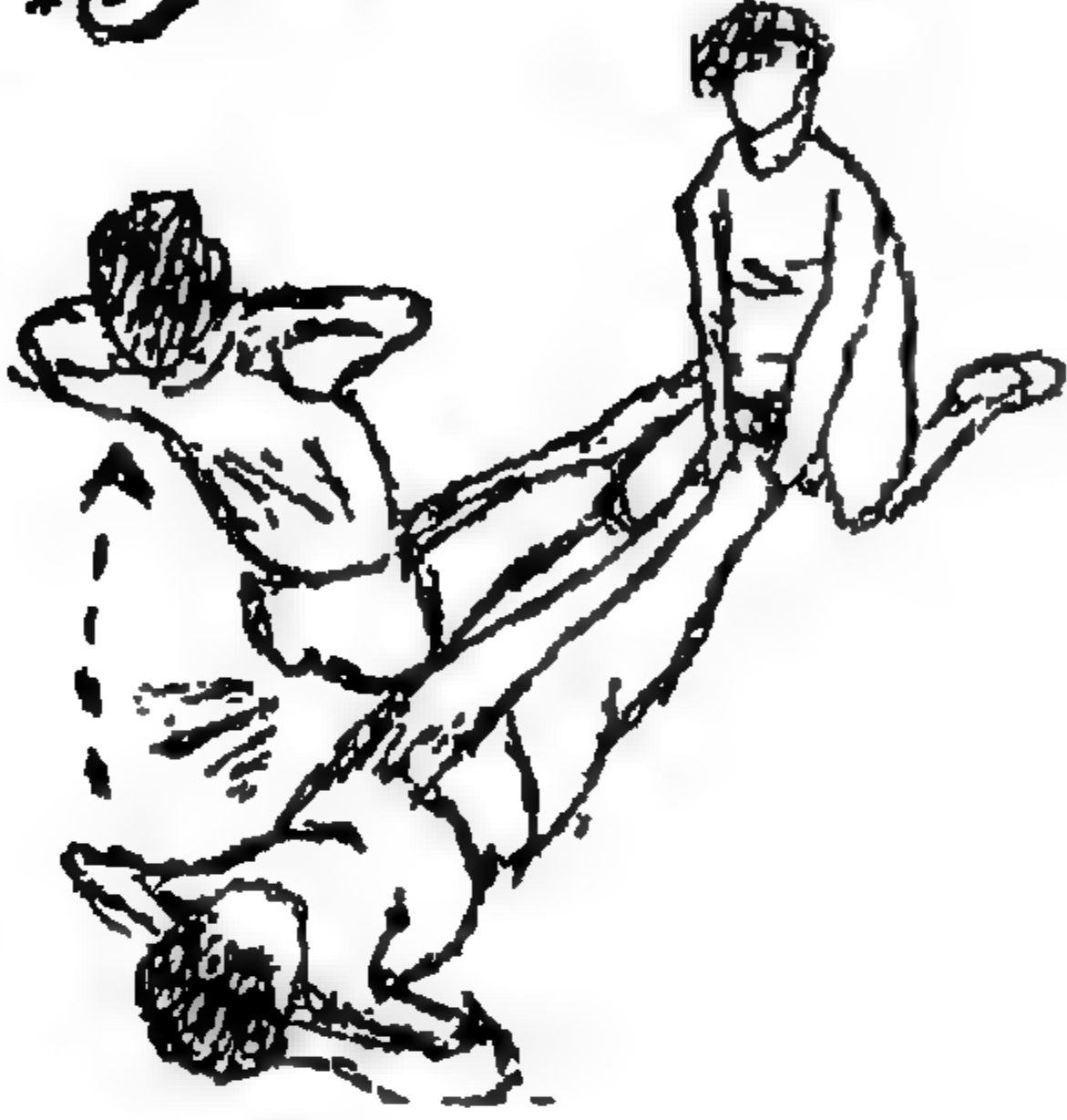
- وقوف مواجهة الزميل والأيدى متشابكة.
- محاولة شد الزميل.



- تقليد حركات الزميل.
- اللاعب (أ) يؤدي أى حركة.
- اللاعب (ب) يؤدي نفس الحركة وهكذا.



- اللاعب (أ) رقود، الذراعان جانبا والرجلان عاليا عن الأرض بزاوية ٨٠ درجة - الزميل (ب) يقف بجوار الزميل (أ) الزميل (ب) يدفع قدمي اللاعب (أ) إلى أسفل. اللاعب (أ) يقاوم بحيث لا تلمس رجليه الأرض.



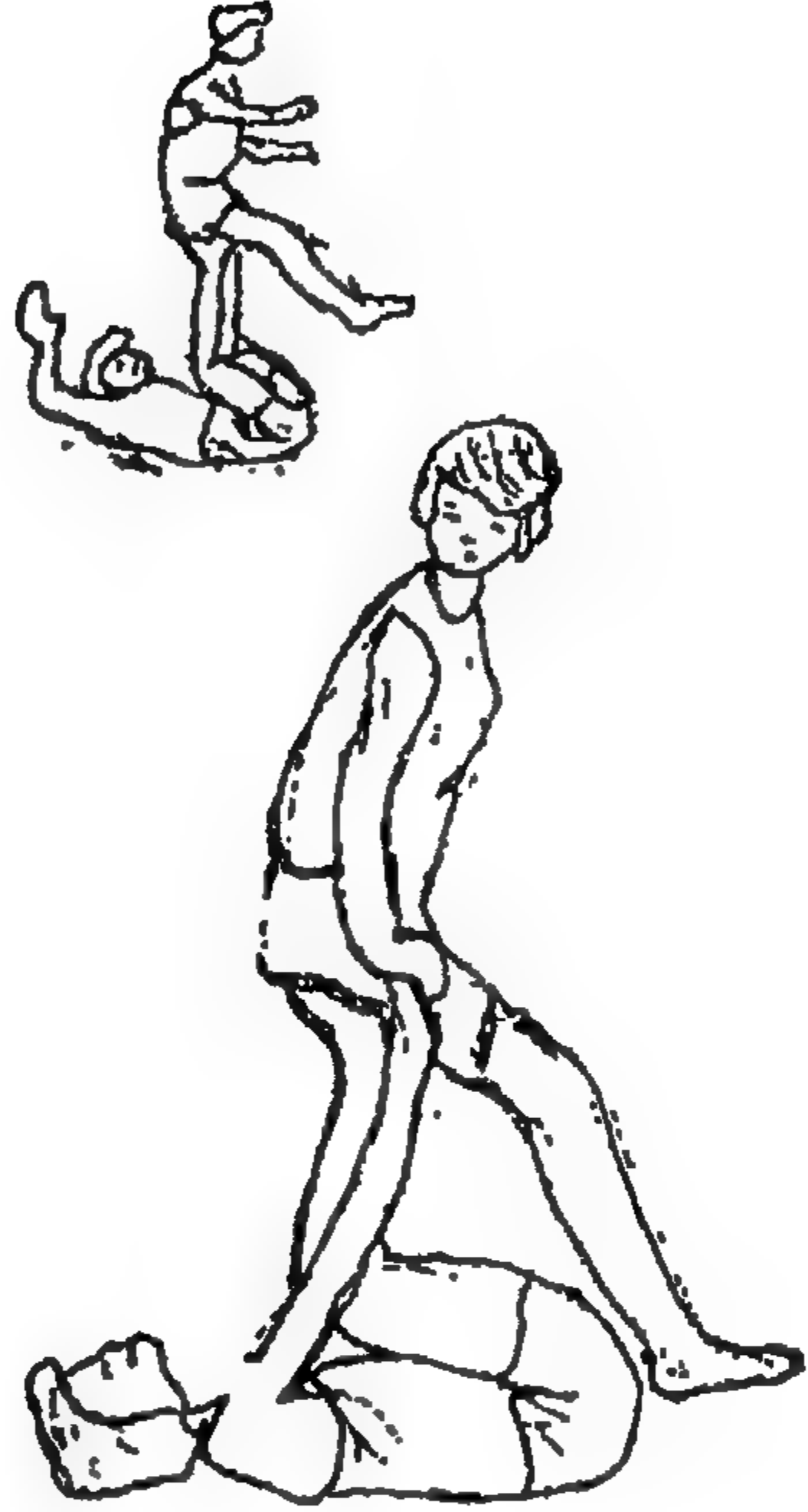
● اللاعب (أ) رقود تشبيك اليدين خلف الرقبة.

● اللاعب (ب) جلوس مسك قدمي اللاعب (أ) لتثبيتها. اللاعب (أ) رفع الجذع للوصول لوضع الجلوس الطويل. يكرر التمرين بتغيير أداء اللاعبين.

● اللاعب (أ) رقود، الذراعان جانباً.
● اللاعب (ب) جلوس عند الرأس اللاعب (أ) ليمسك ذراعي اللاعب (أ).
● اللاعب (أ) يرسم دائرة بالرجلين معا مبتدأ من الجذع. ثم يتبادل اللاعبان الأماكن.



- حمل الزميل من الأمام أو من الخلف
أعلى الظهر.
- والجري للأمام.
- يمكن عمل سباق تتابع.



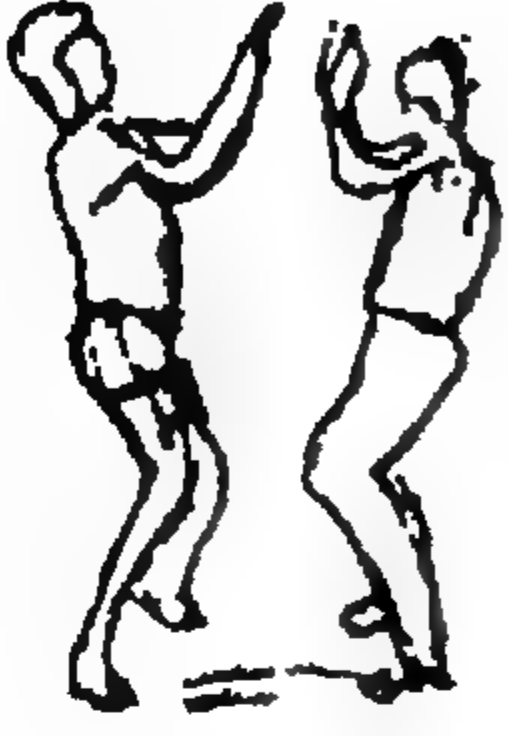
- اللاعب (أ) رقاد، رفع الرجلين.
- اللاعب (ب) جلوس على قدمي.
- اللاعب (أ).
- اللاعب (أ) ثني ومد الركبتين.
- يمكن تثبيت اللاعب (ب) بأن يمسك
يديه مع اللاعب الزميل.



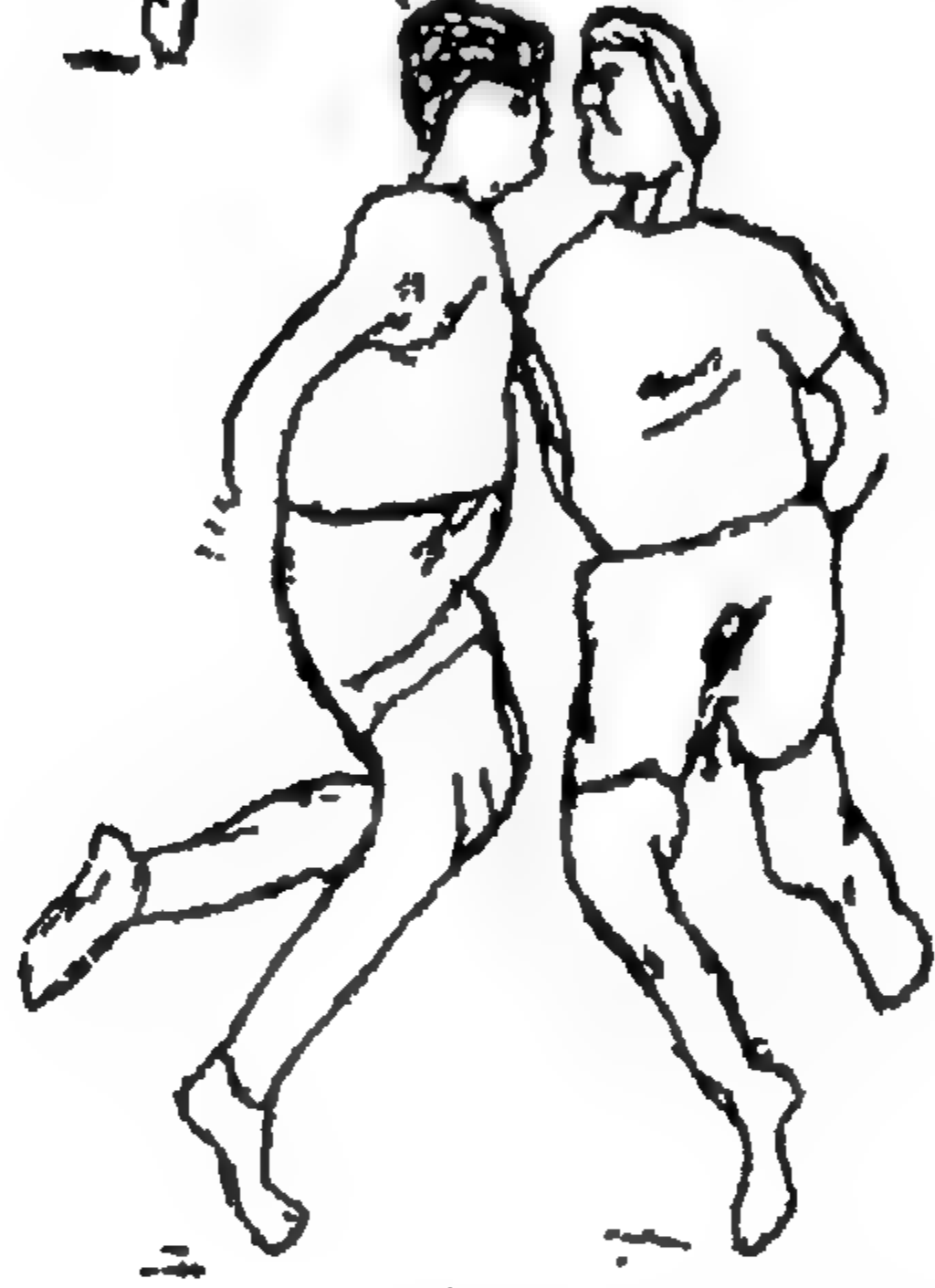
- اللاعب (أ) وقوف فتحا وحمل
الزميل (ب).
- اللاعب (ب) الرجلان تشبيك حول
وسط - الزميل (أ) والذراعان عاليا.
- اللاعب (ب) ثنى الجذع أماما أسفل
للمس الأرض باليدين.
- يكرر بتبديل عمل الزميلين.



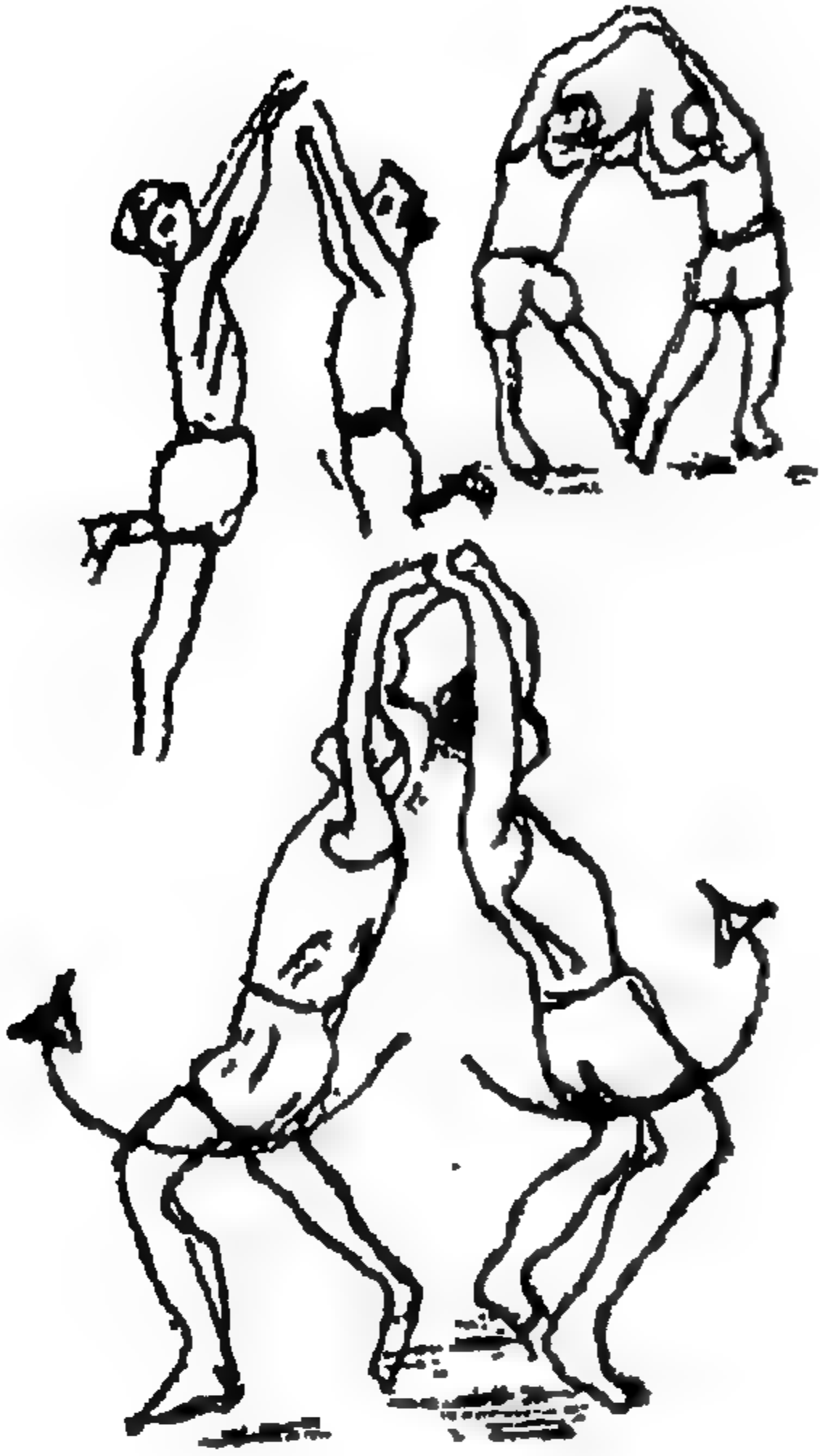
- حمل الزميل على الظهر والجري
أماما.
- يؤدي التمرين على شكل تتابع.



- (وقوف مواجهه فتحا والذراعان عاليا) كل زميل يحاول دفع الزميل باليدين معا.
- يفوز اللاعب إذا تحرك زميله من مكانه.



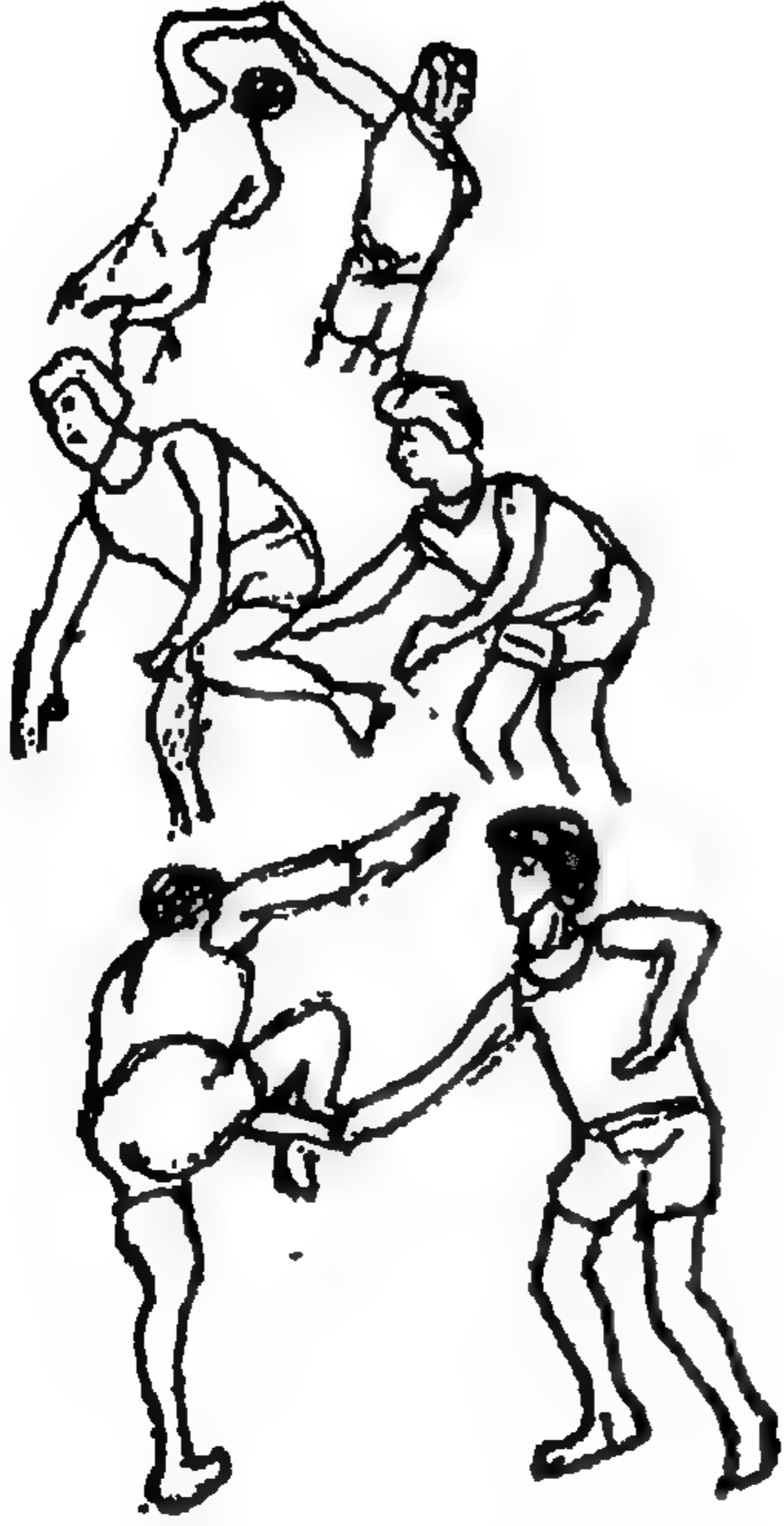
- الحجل على أحد الرجلين.
- اليدان تشبيك خلف الظهر.
- دفع الزميل بالكتف.



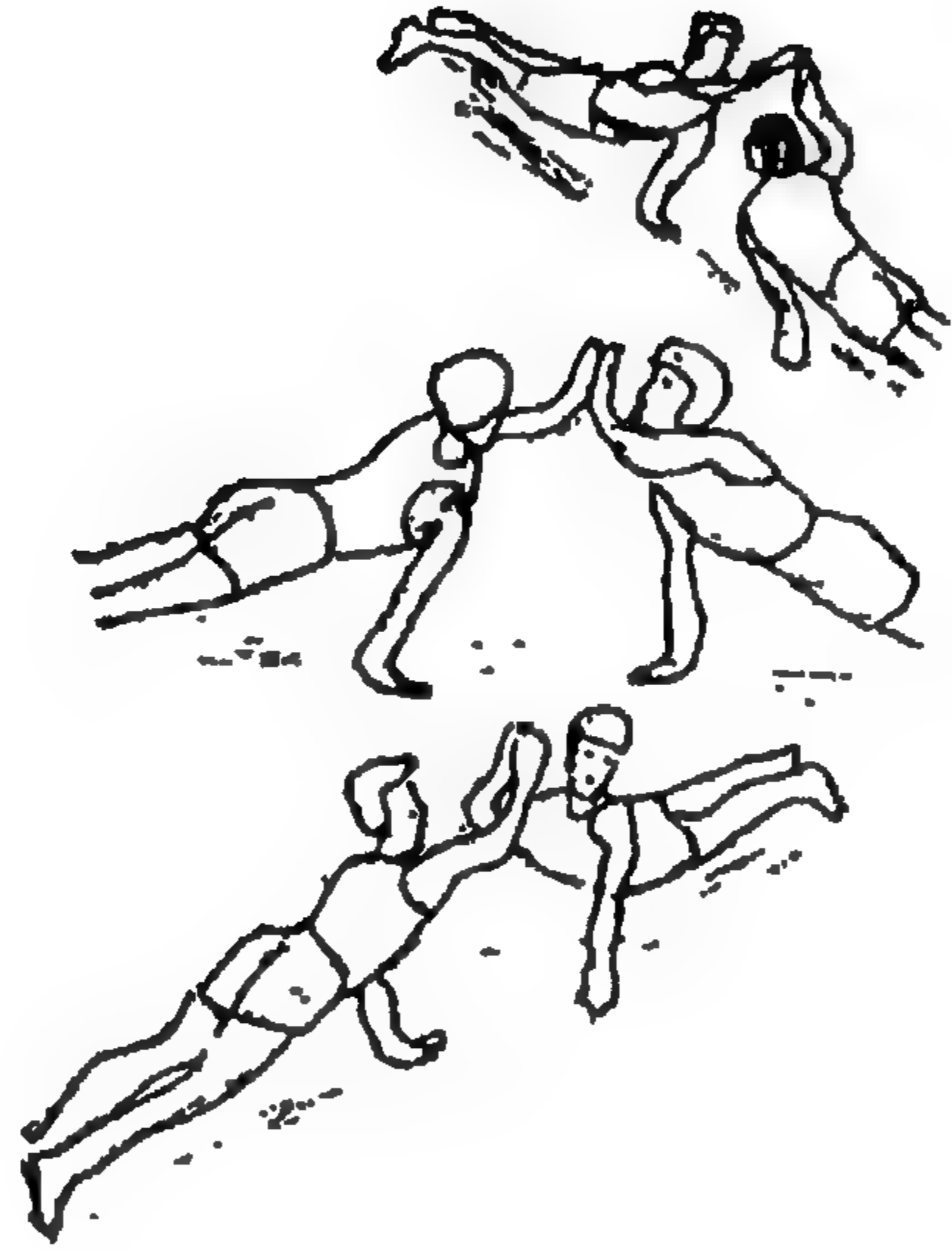
- (اللاعبان وقوف، الظهر مواجه مع تشبيك الأيدي عاليا) يدور كل حول نفسه من تحت الأيدي المتشابكة للرجوع للوضع الابتدائي مرة لجهة اليمين. ومرة لليسار وهكذا.



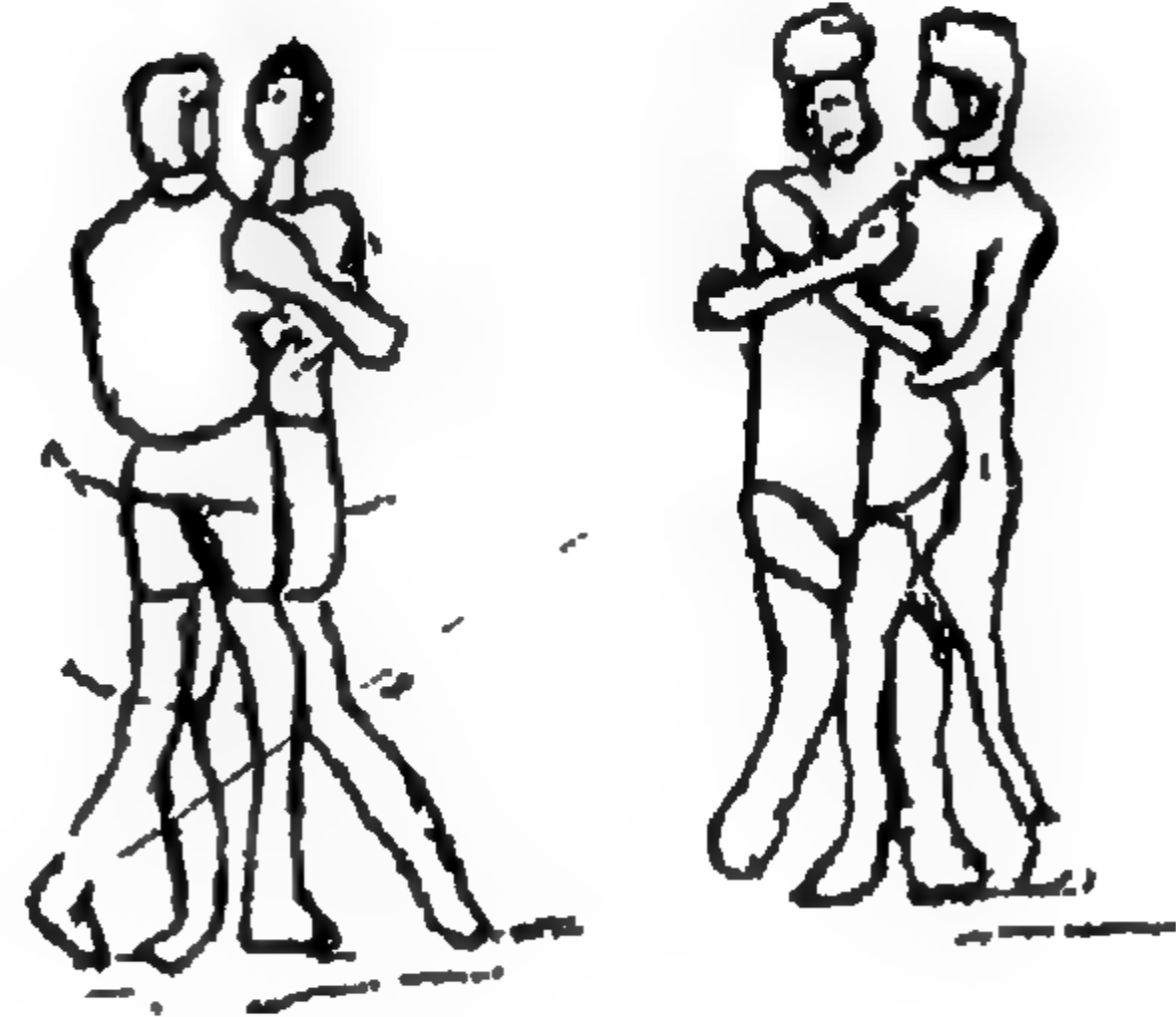
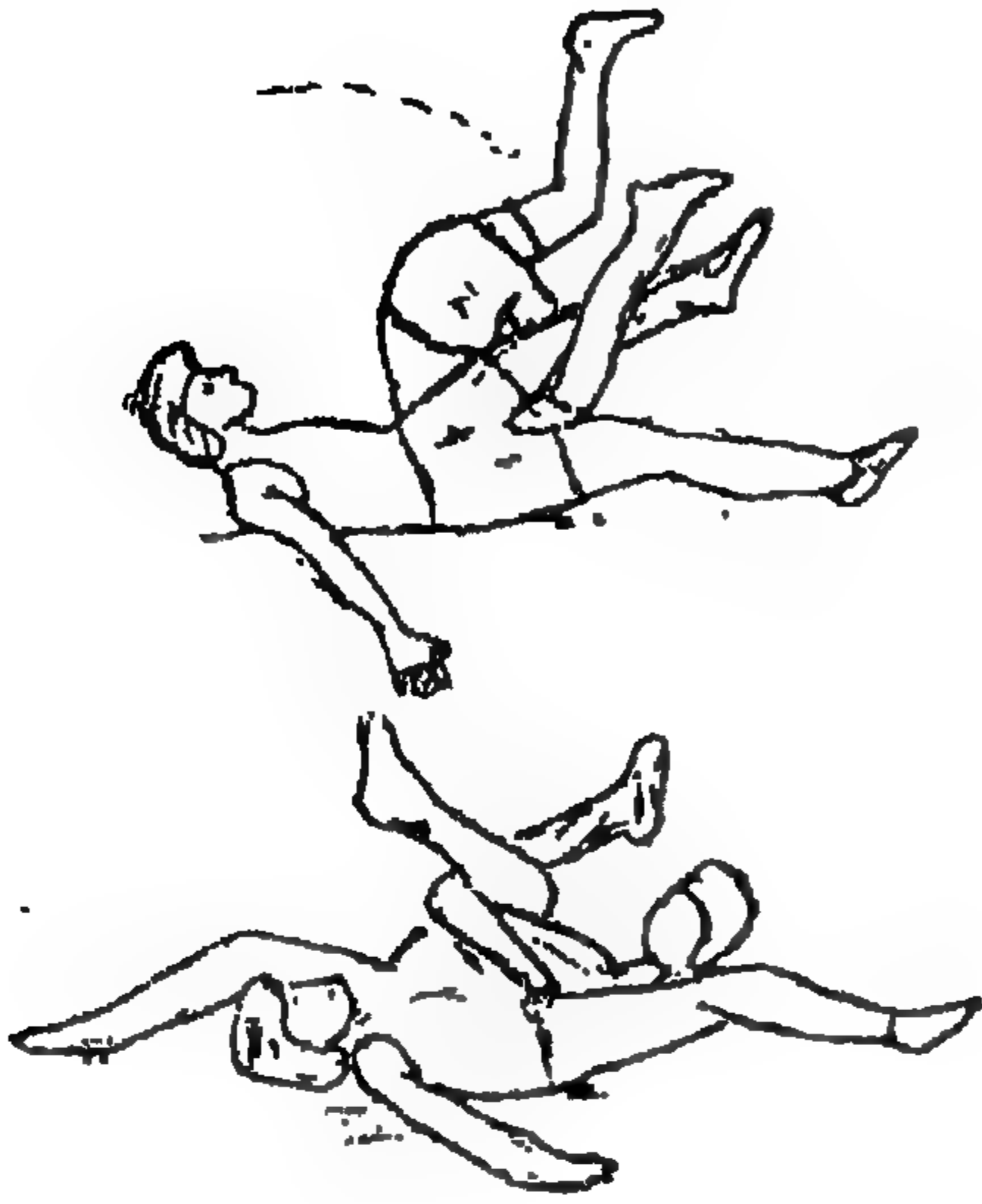
- اللاعب جلوس طويل فتحا مع السند باليدين جانبا.
- الزميل يجرى حوله بسرعة تغير الأماكن مع الإشارة.



- اللاعبين وقوف مواجه تشبك اليد اليسرى للاعب (أ) باليد اليمنى للاعب (ب) اللاعب (أ) يمرر رجله اليمنى ثم اليسرى فوق الذراعين ثم الدوران للعودة للمواجه.



- الزميل انبطاح مائل مواجه.
- تبادل لمس اليدين.



- الرقود بجوار الزميل.
- يكون الرقود عكس الزميل.
- الرجل اليسرى تشبيك.
- شد الزميل بالرجل.

- الوقوف بجوار الزميل بالمواجهة.
- وضع اليد على جذع الزميل.
- مشى الزميلين وعندما يلتقيان يحاول كل منهما افساح المجال للآخر للعبور باللف للجانب قليلا.

الباب السادس

- ماهية طرق تدريس مادة التربية الرياضية
- خطة تدريس التربية الرياضية.
- درس التربية الرياضية.
- درس التربية الرياضية المطور.
- نموذج لدرس التربية الرياضية المطور.
- تعديل الجدول.
- الطريقة المتبعة في كتابة الجدول.

ماهية طرق تدريس مادة التربية الرياضية

إن طرق تدريس مادة التربية الرياضية تستمد أساسها مثل بقية تدريس المواد المختلفة التي تشمل على التخطيط والتحضير والقيادة والتنظيم والتنفيذ، مع تحديد الأهداف والواجبات المحددة لحصة التربية الرياضية.

ويرتبط تدريس مادة التربية الرياضية ارتباطا وثيقا بتقدم العلوم الأخرى مثل علم الحركة - الميكانيكا الحيوية - الفسيولوجى - علم النفس - علم التربية. الخ والهدف من ذلك تربية التلميذ تربية متكاملة جسمانيا وعقليا ونفسيا حتى ينمو شخصية متكاملة تستطيع أن تساهم فى المستقبل فى قيادة المجتمع ، ويتم ذلك باستعمال أحدث الطرق المختلفة وأكثرها كفاءة.

لذلك لابد أن ينمى فى التلميذ جانب المعارف والقدرات والمهارات الضرورية حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعارف والقدرات والمهارات فى حياته العملية، ولا يأتى ذلك إلا بتحقيق الوحدة بين عملية التعليم والتربية، وتحقيق الوحدة بين المعرفة النظرية والتطبيق العملى ويتحقق ذلك بضرورة وجود المدرس والتلميذ والمادة الدراسية مع استخدام الوسائل التعليمية والتنظيمات والتشكيلات اللازمة المطورة والمناسبة لمراحل التعليم المختلفة. وعلى المدرس عرض مادة الدرس بطريقة شيقة لجذب انتباه التلاميذ ليستطيعوا استيعاب المطلوب وعكسه وأدائه فى أحسن صورة.

خطة تدريس التربية الرياضية

دروس التربية الرياضية لا يمكن أن يستفاد منها إلا إذا كانت تسير حسب خطة شاملة مدروسة دراسة كاملة يسير العمل على نهجها من البداية إلى النهاية مع مراعاة اكتساب العمل صفة الاستمرار مع التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب تدرجا طبيعيا يتمشى مع طبيعة نمو التلاميذ ومدى نضجهم الجسمى والعقلى والوجدانى.

معنى الخطة :

هى استعراض العمل المطلوب تحديده وتقدير الامكانيات اللازمة وحساب الزمن اللازم

للإنجاز وتوزيعه فى مراحل وتعتبر كل مرحلة خطوة من الخطوات اللازمة للسير نحو تحقيق العمل المطلوب بحيث يتم العمل بطريقة سلسلة بأقل جهد وأقل تكلفة وفى أقصر مدة. والخطة الناجحة التى تنتهى بتحقيق الأغراض التى وضع من أجلها التخطيط.

مراحل التخطيط :

- ١ - القيام بدراسة العمل من جميع النواحي والإمكانيات، الأفراد العاملين، الزمن.. الخ. لكى تمهد لها.
- ٢ - تصميم الخطة ووضع إطار عام لها.
- ٣ - تنفيذ الخطة بمرونة فى مراحل متتابعة.
- ٤ - المتابعة والمقصود منها أن ترى هل التنفيذ يتفق مع الإطار العام للموضوع أم لا.

خصائص الخطة الناجحة :

- ١ - الوضوح.
- ٢ - الواقعية.
- ٣ - البساطة.
- ٤ - المرونة.
- ٥ - التوازن.
- ٦ - التكامل.

يجب مراعاة الآتى عند القيام بعملية التخطيط :

- معرفة طبيعة هذا المشروع والغرض المراد الوصول إليه.
- دراسة أحسن السبل للوصول إلى هذا الغرض.
- دراسة الإمكانيات الموجودة والتى يمكن استخدامها لتحقيق هذا الغرض.
- التفكير فى كافة الوسائل والقوى التى يمكن أن تساعد على تنفيذ هذا المشروع.
- تقسيم المشروع كله إلى أجزاء أصغر ويعتبر كل جزء خطوة من الخطوات اللازمة للسير نحو تحقيق المشروع كله.
- وضع جدول زمنى يحدد موعد تنفيذ الأجزاء التى قسم إليها المشروع الكبير وكذا بالنسبة لتنفيذ المشروع كله.

ما يجب اتباعه عند وضع خطة للتربية الرياضية بالمدرسة :

○ يجب أن يكون المدرس ملماً بطبيعة التربية الرياضية وماهيتها وفلسفتها وأغراضها وعلى دراية تامة بالأسس العلمية التى لها علاقة بالتربية الرياضية مثل علم التشريح ووظائف الأعضاء وعلم النفس وأصول التربية وعلم الحركة. إلخ.

○ يحدد المدرس الغرض من إدخال التربية الرياضية بالمدرسة لوجود اختلاف فى الغرض من التربية الرياضية بالمدارس عنه بالمصانع أو النوادى ولذا يجب أن يكون الغرض واضحاً حتى يستطيع أن يضع خطته بوضوح على ضوء هذا الغرض.

○ يدرس التلاميذ بالمدارس (مرحلة ابتدائية أو اعدادية أو ثانوية أو خلافة) ولاختلاف تلاميذ المرحلة الواحدة فى كل مدرسة عنهم فى المدرسة الأخرى كان من الخطأ وضع خطة واحدة لمدارس المرحلة الواحدة ومن الأفضل أن يوضع لكل مدرسة خطة مستقلة.

○ يدرس تلاميذ المدرسة من حيث السن والميول والرغبات والاحتياجات والمدى المهارى والحركى وتحصيلهم الاجتماعى وعليه أن يضع فى اعتباره الأول أن حاجات التلاميذ الذين وضع لهم البرنامج وميولهم ورغباتهم هى الأساس الذى حوله يبنى البرنامج وأوجه النشاط. بل هو الذى يحدد الهدف من التربية الرياضية عامة بالمدرسة. ولذا يجب أن يحدد الهدف من التربية الرياضية فى أى مدرسة بأنه هو تحقيق حاجات التلاميذ متمشياً مع رغباتهم وميولهم مع ملاحظة الأغراض التربوية العامة والأغراض الاجتماعية والتعليمية.

○ يدرس السبل التى تؤدى إلى تحقيق أغراض التربية الرياضية بالمدرسة.

(أ) وأهم هذه السبل هى وضع برنامج للتربية الرياضية للمدرسة كلها واختيار أوجه النشاط ويجب أن يكون هذا البرنامج المتكامل مبتدئاً من المستوى الذى يتقنه التلاميذ بالمرحلة الأولى بالمدرسة ومنتهاياً بالمستوى الذى يجب أن يصل إليه تلاميذ المرحلة النهائية بالمدرسة.

وإذا كان بالمدرسة أنشطة أخرى سواء كانت خارجية أم داخلية أم برنامج للتربية الرياضية للخواص.

يجب أن يكون لكل برنامج من هذه البرامج خطة كاملة وأن تكون البرامج كلها متناسقة متكاملة وتكون فى مجموعها خطة شاملة.

(ب) طريقة التدريس التى يتبعها المدرس فى تدريسه هى السبيل الآخر لتحقيق أغراض التربية الرياضية ومن الطبيعى أن تختلف الطرق المتبعة فى التدريس تبعاً لنوع النشاط نفسه ومستوى التلاميذ وللامكانيات الموجودة بالمدرسة. كما أن شخصية المدرس وخبراته فى التدريس لها أثر فى تفضيل طريقة على أخرى.

○ يقسم البرنامج العام إلى أجزاء أصغر بحيث يشمل كل جزء من البرنامج الخاص بسنة دراسية بمنهج السنة الدراسية فيصبح البرنامج العام شاملاً لمناهج السنوات الدراسية الخاصة بالمرحلة.

○ يقسم منهاج كل سنة دراسية إلى وحدات دراسية وتوزع هذه الوحدات على الزمن المخصص لدروس التربية الرياضية طول العام الدراسى بحيث تستغرق كل وحدة زمناً معيناً.

○ يلاحظ التلاميذ ويدون ما قد يقرأى له أثناء استمراره فى تنفيذ البرنامج ومعرفة ميولهم واستعداداتهم وحاجاتهم.

○ يقوم المدرس بتقويم النتائج التى يحصل عليها التلاميذ مع استخدام الأغراض التى وضعها كهدف يجب الوصول إليه ك معايير تقاس النتائج بالنسبة لها.

○ بناء على تقويم النتائج يمكن أن تتضح ميول وحاجات التلاميذ بطريقة أفضل، وقد يلجأ إلى تعديل الأغراض ثم يختار أوجه نشاط يمكن أن يحقق الأغراض الجديدة.

○ يجب أن يضع المدرس فى الاعتبار أن تفاصيل الدرس اليومى لابد وأن يطرأ عليها بعض التعديلات ذلك لأن رغبات وميول التلاميذ وظروف المدرسة والبيئة المحلية... الخ تتغير بين وقت وآخر لذا يجب أن تتصف الخطة بالرونة بحيث يمكن التعديل فى الخطة كلها أو فى أى جزء من أجزائها حسب ما يجد من ظروف لم تكن ظاهرة

درس التربية الرياضية

درس التربية الرياضية هو الوحدة الصغيرة فى البرنامج الدراسى أى جزء من وحدة متكاملة هى الخطة الشاملة لمناهج التربية الرياضية، ودرس التربية الرياضية محدد بزمان تبعاً للنظم الخاضعة لها كل مرحلة تعليمية وتتراوح من ٣٥ ق: ٤٥ ق وفيها يتحقق جزء معين من أوجه نشاط متعددة ومن الأهداف العامة التعليمية والتربوية كتنمية وتطوير

المهارات والقدرات الحركية والصفات البدنية وإكساب التلاميذ الصفات التربوية الحميدة والمعرفة لخلق مواطن صالح متكامل الشخصية ويتوقف نجاح الخطة كلها وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية الرياضية بالمدرسة كلها على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس وعلى المدرس أن يغرس في نفوس التلاميذ العديد من الصفات الخلقية الحميدة التي تتوافق مع أهداف المجتمع مثل الأمانة والنظام والاعتماد على النفس ومساعدة الغير وإنكار الذات والشجاعة والإقدام والصدق.. الخ.

أولاً: يتم تعليم هذه الصفات التربوية عن طريق درس التربية الرياضية :

○ يربى التلاميذ على حب النظام عن طريق الآتى :

(أ) تخصيص مكان معين لتعليق الملابس ووضع الأحذية الجلد.

(ب) الوصول للمكان المخصص للعب بنظام وترتيب.

(ج) الأداء المنظم فى الحصة وملاحظة سير العمل والانتقال من تمرين إلى آخر وكذلك بالنسبة للانتقال من قسم إلى آخر.

○ يربى التلاميذ على حب الرياضة بسرد فوائد مزاولة الرياضة وما يعود عليهم من لياقة وصحة ، ويذكر أسماء الأبطال الرياضيين ومحاولة التشبه بهم ، لتشجيع المتقدمين رياضياً وحث الباقي على تقليدهم.

يربى التلاميذ على الاعتماد على النفس وعلى القيادة والتبعية عن طريق التمرين فى الأقسام. تحضير الأجهزة الرياضية وتركيبها وكذا بالنسبة لإعداد وتجهيز الملعب والأدوات المستخدمة سواء كانت كبيرة أم صغيرة مسئولية رئيس القسم وتعليم القيادة والتبعية أى بالنسبة لأفراد القسم.

○ يربى التلاميذ على مساعدة الغير وتظهر فى التمرينات التى تحتاج أن يتعاون فيها التلاميذ مثل مساعدة التلاميذ لبعض أثناء السند والمسك فى العمل فى الأقسام وأثناء إشراك أكثر من زميل لأداء تمرين فالتلميذ القوى يساعد الضعيف.

○ يربى التلاميذ على الأمانة والثقة بالنفس وذلك بترك التلاميذ أن يعد كل لنفسه أثناء أداء أى تمرين كما يترك بأن يقوم بالتقييم الذاتى واحتساب النقاط أثناء المسابقات.

○ يربى التلاميذ على التعاون والتمسك بحقوقهم والقيام بواجباتهم عن طريق الألعاب الجماعية. كل لاعب فى الفريق يجب أن يتعاون مع فريقه للوصول إلى هدف معين مع مراعاة قوانين وقواعد اللعبة وبالتالي يعرف حقوقه وواجباته نحو وطنه.

○ يربى التلاميذ على التنافس الشريف والاهتمام بالروح الرياضية بتشجيعهم على الأداء الأحسن، ويتم ذلك بالتصفيق أو توجيه كلمة شكر، وهذا لا يمنع أن يوجه اللوم إلى التلميذ غير المكترث بمحاولة الأداء الأحسن، أو حرمانه من القيادة ورئاسة الأقسام.

ثانياً: يتم تعليم الأهداف التعليمية الآتية عن طريق درس التربية الرياضية :

○ تنمية الثقافة الرياضية والصحية والإحساس بالجمال الحركي من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية المختلفة لغرس العادات الصحية والقوامية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة.

○ تنمية المهارات الأساسية مثل المشي والجري والحجل والوثب. الخ.

○ تنمية الصفات البدنية مثل القوة والتحمل والمرونة والرشاقة والسرعة.. الخ. لتحقيق مستوى اللياقة البدنية.

واتقان المهارات الأساسية تعمل على تنمية الصفات البدنية وهذا يعنى أن هناك ارتباطاً وعلاقة وثيقة بين تنمية المهارات الأساسية والصفات البدنية، فلا يمكن تنمية الصفات البدنية بدون تعليم المهارات الأساسية وبالعكس.

○ اكتساب واتقان بعض مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة مثل التمرينات - الجمباز - الألعاب - ألعاب القوى.. الخ.

وعن الواجب التعليمي والواجب التربوي لدرس التربية الرياضية يستطيع المدرس أن يختار التنظيمات والتشكيلات المناسبة مع إدخال المسابقات والمنافسات حتى يستطيع كل تلميذ معرفة مقدرته المهارية والبدنية.

لذلك فعلى مدرس التربية الرياضية إقناع التلاميذ بأهمية التربية الرياضية ومزاولتها خلال الدرس وأوقات الفراغ، خلق الدافع وإزالة الخوف وعدم الثقة بالنفس، ويتم ذلك عن طريق الكلام والتشجيع وعرض بعض الأفلام التعليمية الرياضية ومدى افادتها للفرد وما تعود عليه بالصحة واللياقة البدنية والنضارة وجمال القوام، إلى جانب عمل مجلات الحائط الرياضية وتوزيع الجوائز الرياضية للمتفوقين رياضياً. كل هذه الوسائل تساعد على زيادة اهتمام التلاميذ بدرس التربية الرياضية والإقبال عليه عن حب واقتناع، مما يسهل للمدرس تحقيق الهدف التربوي مع تحقيق الجانب التعليمي وعلى المدرس ألا يغفل عنصر التشويق والجانب الترويحي في الدرس.

تقسيم درس التربية الرياضية (الحصة) :

بالرغم من اختلاف تنفيذ درس التربية الرياضية في مراحل التعليم المختلفة إلا إنه عادة يتم تقسيم الحصة إلى عدة أقسام يجب ألا تكون ثابتة فقد يتغير عدد الأقسام وطبيعة وواجبات كل قسم على واجبات الحصة المحددة وكذا بالنسبة للزمن المخصص لكل جزء في الدرس ففي فصل الشتاء قد تطول فترة الإحماء وبالعكس في فصل الصيف ، قد تقصر قليلا. وهكذا.

هناك تقسيم متبع وهو أن الحصة تنقسم بشكل عام إلى :

١ - الجزء التمهيدى.

٢ - الجزء الرئيسى.

٣ - الجزء الختامى.

وهذا التقسيم لا يعنى استقلال كل جزء عن سابقه فلا بد وأن يرتبط كل جزء بالآخر. فالإحماء يخدم الجزء الرئيسى. كما أن الجزء الختامى يتوقف على كمية ونوع الحمل فى الفترة الرئيسة - فقد تصل مثلا فى الفترة الختامية فترة راحة لتغيير الحمل حسب مقدرة التلاميذ وحسب الحمل السابق إعطاؤه فى الفترة الرئيسة.

ونجد أن الجزء التمهيدى والختامى يشتركان فى أهميتهما الجسمانية والنفسية والتربوية ، فمن الناحية الجسمانية يمثل الإحماء مرحلة الاعداد والتحضير لاستقبال الحمل فى الفترة الرئيسة ويمثل الجزء الختامى من الناحية الجسمانية مرحلة الراحة أو تغيير الحمل. أما من الناحية النفسية والتربوية فإن الجزء التمهيدى يجب أن يوضع فى الاعتبار أنه عامل مهم للتشويق ولضمان تحقيق جذب انتباه وتركيز التلاميذ فى الحصة ، وكذا بالنسبة للجزء الختامى أن يكون كله تشويق وحماس تاركا أثرا جميلا فى نفوس التلاميذ نادمين على نهاية الدرس وكلهم شوق ولهفة للدرس المقبل.

١- الجزء التمهيدى :

(أ) إعداد التلاميذ والأدوات.

(ب) الإحماء والمقصود به تجهيز أجهزة الجسم المختلفة لتستعد للعمل ويجب مراعاة أن يتزايد الحمل تدريجيا ويستحسن أن يؤدى الإحماء جماعى وخاصة فى المرحلة الابتدائية والاعدادية ويسهل أداء الإحماء الفردى لتلاميذ المرحلة الثانوية.

ويستخدم الجرى والوثبات والقفزات والحجل بأنواعه مع اشراك حركات الرأس والأذرع حركات حرة ويمكن استخدام الأدوات الصغيرة أو مصاحبة الموسيقى ويجب أن تكون تمرينات الاحماء لا تتطلب مهارات وقدرات عالية بل تكون متوسطة متنوعة متجددة لتمنع الملل وتساعد التلاميذ على تقبل الدرس بروح المرح ولا ننس الاعداد النفسى للتلاميذ.

ولذا يجب على المدرس اختيار تمرينات احماء مشوقة لا تحتاج الشرح مطول.
(ج) تمرينات لياقة خاصة تخدم المهارة التى ستدرس.

٢ - الجزء الرئيسى :

يجب تحقيق الغرض الأساسى من الدرس مع تنمية المهارات الحركية والتربوية وتطوير بعض المعارف النظرية بحيث يتم تحقيق أكثر من هدف بشكل مترابط.

٣ - الجزء الختامى :

تمرينات تعمل على تهدئة أجهزة التلاميذ اذا كانت الحصة يتبعها حصص دراسية أخرى أما اذا كانت الحصة يتبعها فترة راحة (الفسحة) ففي هذه الحالة يمكن أن يزيد المدرس الحمل للوصول مرة أخرى إلى نقطة تحمل قصوى جديدة على أن يتبعها فترة راحة نهائية قصيرة.

وتتبع هذه الطريقة مع تدريب الفرق الرياضية. وعلى المدرس ألا يغفل روح المرح والتشويق الذى يجب أن يكون عليه تلاميذ الفصل فى نهاية الدرس فيختار التمرينات والألعاب والسباقات التى يميل إليها التلاميذ مع مراعاة أنها تخدم الغرض الأساسى من الدرس. وفى نهاية الدرس يطلب المدرس من التلاميذ إعادة الأجهزة والأدوات المستخدمة إلى مكانها. ويشكر التلاميذ المدرس على ما بذله من جهد لإسعادهم وبالتالى يقوم المدرس بتقييم عمل التلاميذ وشكرهم لما بذلوه من معاونة صادقة وتمنياته بالأداء الأحسن فى المرات المقبلة. ويتبع ذلك ذهاب التلاميذ لاستبدال ملابسهم للعودة إلى فصولهم.

التخطيط للدرس

التخطيط للدرس يجب أن يعد قبل البدء فى تنفيذه بمدة كافية مع مراعاة الآتى :
○ وضع برنامج ثابت للدرس لعدة أسابيع.

- تحديد الأغراض والأهداف المناسبة للتلاميذ مع مراعاة الفروق الفردية.
- تحديد الأنشطة التي يقترحها تلاميذ الفصل.
- اختيار الطرق والإجراءات الواجب استخدامها.
- وضع قائمة بالأجهزة والأدوات والخامات اللازمة.
- عمل التنسيق اللازم للاستفادة من استخدام الإمكانيات من ملاعب وأجهزة وأدوات حتى تفي احتياجات الجميع.
- وضع خطة لاستخدام الأجهزة والأدوات تُسهّل إعدادها واستخدامها وإرجاعها إلى مكانها في نهاية الدرس توفيراً للجهد والوقت.
- على المدرس أن يقوم بتدريس حصص التربية الرياضية طبقاً للخطة الدراسية ولا يستبدل بها أى مادة أخرى نظراً لحاجة التلاميذ الماسة إلى درس التربية الرياضية.
- على المدرس أن يضع فى الاعتبار أن درس التربية الرياضية عامل له أهميته فى تجديد نشاط التلاميذ وحيويتهم إذا وضع وسط الدروس النظرية.

إعداد الدرس :

- عند إعداد الدرس يجب أن يشمل على أوجه نشاط تمثل تنوعها أوجه النشاط التي تكون المنهج كله مع مراعاة تناسبها وطول مدة الدرس ، ويتوقف نجاح أى درس من دروس أى مادة على مدى ما بذل من عناية فى التحضير والإعداد للدرس.
- وطبيعى أن المدرس المبتدئ يحتاج إلى إعداد وتحضير أكثر من المدرس ذى الخبرة الطويلة وإذا قارنا أى بنفسه فى حالتى العناية بالتحضير والإعداد فليس هناك شك فى أن المدرس سواء كان مبتدئاً أم ذا خبرة يستطيع إخراج درس ناجح إذا كان قد بذل مجهوداً حتى ولو كان قديراً على إخراج درس ناجح دون تحضير.
- وعند تحضير الدرس اليومى للتربية الرياضية يحسن بالمدرس أن يتبع الخطوات الآتية حتى يستطيع إخراج درسا ناجحا :

- تحضير الدرس يكون تاماً من الناحية النظرية والعملية.
- يضع أوجه نشاط الدرس اليومى حسب النظام المقترح ، نشاط الإحماء ثم النشاط التعليمى فالنشاط التطبيقى ثم النشاط الختامى.
- إشراك التلاميذ فى وضع البرنامج حتى يقبلوا عليه.

- يراعى خصائص مراحل النمو لتلاميذ المرحلة التي يضع لها الجدول.
- يراعى الإمكانيات الموجودة من ملاعب نظيفة خالية من العوائق.
- يعد بيانا بالأدوات والأجهزة التي يحتاجها ويتأكد من صلاحيتها ويعتنى بها دائما ويعدها قبل الدرس.
- تكون أوجه النشاط ملائمة لحالة الجو فتكون حركات هادئة مناسبة في الجو الحار، حركات مستمرة سريعة في الجو البارد.
- يحسن أن يقوم المدرس بالتدريب على طريقة النداء المناسب وعلى أداء التمرينات أمام أحد الزملاء أو أمام المرآة.

ما يجب مراعاته عند تنفيذ الدرس

- أن يكون هناك نظام يتبعه المدرس من أول إحضار التلاميذ إلى الملعب وأثناء أداء الدرس حتى النهاية والعودة إلى الفصل.
- إعداد التلاميذ إلى تغيير الملابس في المكان المخصص لذلك وأخذ الغياب والحضور في نفس الوقت بمساعدة الزملاء المعفيين.
- تحديد أماكن التلاميذ في أى نشاط يؤدي في الدرس سواء أثناء أداء التمرينات التشكيلية أم في الأقسام وغير ذلك ويعنى المدرس بتقسيم الفصل إلى جماعات متناسقة متعادلة.
- العمل على الانتفاع بكل دقيقة. حتى يصبح العمل مترابطا بل يصبح كتلة واحدة متفاديا فترات الملل ويصبح التلميذ مشغولا وليس لديه فراغ للعبث والإخلال بالنظام.
- لا يتردد المدرس في أية لحظة ويجب أن يظهر دائما واثقا من نفسه.
- عدم تكرار القيام بتمرين معين مرات تبعث إلى الملل.
- أن يهتم المدرس بجميع التلاميذ على السواء دون التحيز لأحد.
- تشجيع التلاميذ على الأداء الحسن لبث روح المنافسة.
- صوت المدرس وطريقة إلقائه وشرحه للمهارات يعمل على جذب انتباه التلاميذ واستتباب الأمن وبالعكس.
- يحرص المدرس أن يكون عنده حصيلة وفيرة من التمرينات والألعاب الترويحية السهلة الشيقة لاستخدامها وقت اللزوم.

- يراعى أن تكون حركته حرة طبيعية بعيدة عن الشكليات.
- يترك لكل تلميذ حرية الأداء طبقاً لقدراته الذاتية.
- يكون الهدف هو زيادة تكرار الأداء حتى يكون للعمل عائد مؤثر.
- يراعى الفروق الفردية بين التلاميذ.
- التربية النظامية لا تتم من خلال الاصطفاف والتشكيلات ولكن طريقها الأمثل من خلال تنظيمات الأدوات والأجهزة وتخطيط الفناء.
- لكل تلميذ توقيته الذاتى فلا يلزم التلاميذ بتوقيت موحد حيث إن نمو الصفات البدنية هي المحدد لها التوقيت.
- الميل للعب ميل فطرى ويعتبر اللعب هو الوسيلة الطبيعية لإعداد الطفل ولذا فإن محتوى الدرس مع اختلاف أهدافه يجب أن ينفذ من خلال الألعاب الصغيرة والمنافسات البسيطة.
- إعداد الأدوات وتحديد أماكنها وطريقة التعامل معها (حملها ونقلها واستخدامها) وتحديد مسئوليات التلاميذ وتعويدهم القواعد السليمة لتنفيذ ذلك أمر معين فى تسهيل إخراج الدرس وزيادة فاعليته.
- يجب تعويد التلاميذ ارتداء الزى الرياضى المناسب لأنه يعطيهم الحرية والانطلاق فى الحركة ولا يضرهم من الناحية الصحية.
- إعداد الملعب والأدوات وشرح طريقه استخدامها وتحديد أماكنها من أهم أسباب نجاح درس التربية الرياضية.
- يجب عدم الإطالة فى الشرح وإبقاء التلاميذ فى وضع سكون لفترات طويلة، وخاصة فى أيام البرد فى فصل الشتاء.
- على المدرس أن يلم إماماً بالدرس الذى أعده للتلاميذ حتى لا يتشتت انتباهه بين ضبط الفصل وتذكر محتويات الدرس.
- درس التربية الرياضية من أحب الدروس إلى التلاميذ وخاصة المرحلة الابتدائية ويجدر بالمدرس أن يكون بشوشاً لطيفاً معهم فيشجعهم فى الوقت المناسب ويثير حماسهم ليزيد إقبالهم على الدرس.
- توفير أساليب التقويم من جانب المدرس والتلاميذ.
- عند مطالبة التلاميذ بتكرار بعض الحركات يجب عدم المغالاة فى التكرار حتى لا يمل منه التلاميذ.

- أن أخطاء القلة من التلاميذ أثناء درس التربية الرياضية ليست عذرا للإيقاف. ويمكن علاجه أثناء استمراره بلباقة إلا إذا كان خطأ عاما فيتحتم إيقاف الدرس لتصحيح الخطأ.
- المدرس مسئول مسئولية تامة عن سلامة التلاميذ أثناء الدرس.
- على المدرس ألا يقدم نموذجا بنفسه لأية حركة من الحركات إلا إذا كان أداؤه متقنا وله أن يطلب من أحد تلاميذه الممتازين تقديم هذا النموذج.
- لابد من استخدام قادة من التلاميذ الأذكياء والأكفاء أثناء الدرس وعند تحضير الأدوات. لا يعاقب التلميذ بزيادة نصيبه في العمل الحركي وإذا تطلب الأمر يبعد عن الدرس لفترة قصيرة ليبصره بخطئه.
- ضرورة اشتراك التلاميذ الذين حرمتهم الطبيعة من القدرة الحركية المتكافئة مع زملائهم في ألوان من الأنشطة المناسبة لقدراتهم البدنية (شلل الأطفال.. الخ).
- الاهتمام بتهيئة نفوس التلاميذ لدروس التربية الرياضية حتى يزيد اهتمامهم، ويستجيبون للدرس ويحضرون الزى المناسب. كما يستشف المدرس عن طريق المناقشة ميول ورغبات التلاميذ واقتراحاتهم للاقتناع بمحتويات الدرس وتوزيع الأعمال المساعدة عليهم.
- يفضل الاستعانة بالموسيقى أو استخدام الدف لضبط التوقيت ولادخال عنصر التشويق.

درس التربية الرياضية المطور

سبق أن أشرنا إلى أن حصة التربية الرياضية هي جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج في كل حصة يجب أن يتحقق جزء معين من الأهداف العامة التعليمية والتربوية وهذا يعنى تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات والقدرات الحركية بجانب إكساب التلاميذ المعارف النظرية الضرورية وإكسابهم الصفات الأخلاقية الحميدة وإعداد المواطنين المتكاملين الشخصية وتوجيه جهودهم إلى هدف واحد ألا وهو خدمة وطنهم العزيز.

وقد قامت وزارة التربية والتعليم بمجهودات عظيمة من قبل المسؤولين عن الرياضة والشباب مع خبراء من وزارة التربية والتعليم وكليات التربية الرياضية لدراسة وافية للوصول إلى مدى إفادة التلاميذ وإقبالهم على حصة التربية الرياضية ووضعت المنهاج المطور

للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية لمراحل التعليم المختلفة عام ١٩٨٠ - ١٩٨١ مراعية سياسة التعليم بجمهورية مصر العربية ألا وهو الوصول إلى ما انتهت إليه الدول المتقدمة فى مجال التربية الرياضية وقد أكدت على ضرورة إعداد التلاميذ إعداداً متكاملًا بدنياً وعقلياً ونفسياً.

ونجد أنه مهما حدث من تطوير للدرس فهناك تقسيم عام متفق عليه وهو أن الحصة تنقسم إلى جزء تمهيدى وجزء رئيسى وجزء ختامى ويصعب علينا أن نجد عنواناً للحصة بعكس ما يحدث فى العلوم الأخرى لأن فى حصة التربية الرياضية يتم تعليم أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية وتطوير المكونات الأساسية للياقة البدنية التى تتضمن اللياقة الصحية والنفسية والاجتماعية مع مراعاة الأهداف التربوية والاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم وتنمية الثقافة الرياضية وتوصية وتشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ واكتشاف المواهب والقدرات ورعايتهم وصقلهم.

ولا نغفل الاهتمام بالجانب الترويحى فى الدرس.

إذا فنجد أنه من الناحية العلمية يتم تدريس أنواع متعددة ذكرناها ولا نستطيع تسمية الدرس بما يدرس فى الجزء التمهيدى أو بما يدرس فى الجزء الرئيسى أو الختامى لأنه فى الحقيقة كل جزء مكمل للآخر وله نفس الأهمية إلا وأنه فى بعض الأحيان يسمى باسم الجزء الرئيسى.

لقد طورت مناهج التربية الرياضية وبرامجها التنفيذية لتساير التقدم العلمى وتواكب عصر التكنولوجيا وقد روعى فى هذا التطور الاعتبارات التالية^(١):

١ - حددت مناهج التربية الرياضية المطورة الأهداف العامة لتدريس المادة فى مراحل التعليم العام كما حددت المحتوى ومستوى الخبرات والأنشطة وتتابعها فى سنوات الدراسة المختلفة بما يتناسب وخصائص واحتياجات المراحل السنية لكل مرحلة والإمكانات المتاحة.

٢ - وضعت البرامج التنفيذية المنهاج المطور لضمان تحقيق الأهداف الموضوعية للإفادة والتسلسل الرأسى والأفقى يبدأ من المرحلة الابتدائية حتى نهاية المرحلة الثانوية مع توفير عامل التنسيق والتدرج والترابط بين مناهج هذه المراحل.

(١) المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية لمراحل التعليم المختلفة ١٩٨٠ - ١٩٨١ (الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية).

٣ - لضمان دقة وقوة التنفيذ لهذه المناهج وحتى لا تتأثر إذا ما صادفت منها ممن ليست لديه سعة الاطلاع إذ لا يملك القدرة على الابتكار - كذلك إذا ما كان الموجه المختص كثير الأعباء مما يتعذر معه أن يراجع إدارته وينسق بينها.

٤ - وجود برامج تنفيذية متصلة وثابتة تضمن عدم تأثر الطلاب بتنقلات المدرسين أو أن المادة التي تدرس قد تتكرر للطلاب في السنوات المتعاقبة - أو تهمل بعض النواحي العامة التي يجب أن يلم بها التلاميذ.

٥ - تفضيل المدرس للعبة أو تخصص ما قد يتجه به إلى التركيز عليها ويهمل النواحي المهمة الأخرى.

٦ - وضعت مستويات محددة يعمل كل برنامج تنفيذي على تحقيقه كما وضعت مقاييس واختبارات موضوعية للتقييم. مع ضمان أسس موضوعية وقواعد ثابتة لعمليات المتابعة والتوجيه الفني.

يمكن تحديد معدلات الأدوات الرياضية وأنواعها والإمكانات البشرية والمادية والفنية وفقا لتنفيذ هذه البرامج وقد حدد منهاج التربية الرياضية لراحل التعليم المختلفة العامة للتربية الرياضية والتي من خلالها يمكن تكوين فكر جديد يستفاد منه في إطار العملية التعليمية التربوية، بحيث يمكن مساعدة التلميذ على أن ينمو نموا متكاملا من جميع النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والروحية إلى أقصى مدى تمكنه قدراته واستعداداته في المراحل السنية المختلفة مع تزويده بالحقائق والخبرات والقدرات المناسبة، ووجوب التعرف إلى الفروق الفردية لتوجيهه اللازم والعمل على تشجيعهم ليمارسوا الأنشطة المختلفة، وأن تتاح الفرص أمامهم للانطلاق الموجه نحو فروع مادة التربية الرياضية. ومن هذا المنطلق نجد أن هذه المناهج أقرت أهدافا خاصة للمادة في المراحل التعليمية المختلفة ومنها:

- الاهتمام بالصحة والقوام^(١).
- الإعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج في كافة المجالات ومتطلبات الحياة.
- تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للطلاب عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية.

(١) المنهاج المطور للتربية الرياضية (مرجع سبق ذكره).

- تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة التي تتناسب مع الامكانيات البشرية والمادية والبيئية.
- اكتشاف ذوى القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين منهم وصقلهم بالإعداد الخاص والتدريب.
- الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- توجيه وتشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ.
- تنمية الثقافة الرياضية والاحساس بالجمال الحركى من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة المختلفة.
- الاهتمام بالجانب الترويحي والكشفى والإرشادى.
- الإعداد للبطولة الرياضية بمستوياتها المتدرجة.

شكل درس التربية الرياضية المطور

الزمن	الزمن	
٤٥ ق	٣٥ ق	
٧ ق	٧ ق	○ المقدمة والأعمال الإدارية:
١٠ ق	١٠ ق	○ الإعداد البدنى
٥ ق	٥ ق	○ التمرينات الفنية الحديثة (الإيقاعية)
١٠ ق	٥ ق	○ الألعاب
١٠ ق	٥ ق	○ ألعاب القوى
أو	أو	أو
١٠ ق	٥ ق	الجمباز
٣ ق	٣ ق	الختام

□ الإعداد البدنى العام: ويعتبر هدفاً أساسياً لمنهج التربية الرياضية ويتم فى ضوء الاتجاهات التالية:

- ١ - الشمول: أن يكون تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية العامة.
- ٢ - الاتزان: أن يكون تطوير المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على الآخر.

٣ - الحجم المناسب: أن تكون عملية التطوير فى المكونات الأساسية بما يتناسب وإمكانات الفرد البدنية فى ضوء ما يتمتع من قدرات بدنية موروثة ومكتسبة وما تتميز به مرحلته السنية.

□ مكونات اللياقة البدنية :

١- الجلد العضلى :

يعنى قدرة العضلات على الاستعداد فى بذل جهد متعاقب يكون شدته أقل من الحد الأقصى.

٢- الجلد الدورى التنفسى :

ويعنى كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى على العمل فترات طويلة.

٣- القوة العضلية :

ويعنى قدرة العضلات على مواجهة مقومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها.

٤- القدرة :

وتكون مركبة من مكون السرعة والقوة أى يعنى قدرة الفرد على اخراج أقصى قوة فى أقل زمن ممكن.

٥- الدقة :

وتعنى قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الإدارية نحو هدف ما.

٦- السرعة :

وتعنى قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع فى أقل زمن ممكن.

٧- التوافق :

ويعنى قدرة الفرد على أدماج حركات من أنواع مختلفة فى إطار واحد.

٨- التوازن :

ويعنى قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية ويكون الاتزان حركى أو ثابت فوق حيز ضيق على الأرض أو على أجهزة أو فى الهواء.

٩- الرشاقة :

تعنى قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه واتجاهه بسرعة، سواء كان على الأرض أم فى الهواء.

□ التمرينات الفنية الحديثة :

وفقا لخصائص وميول تلاميذ أى مرحلة من الناحية البدنية والحركية والانفعالية نجد أن هذه التمرينات تهدف إلى :

- ١ - إشباع رغبة التلاميذ وميلهم للنشاط الإيقاعى.
- ٢ - تنمية التوافق الإيقاعى والحركى عند التلاميذ.
- ٣ - تعمل على رفع المستوى المهارى للتلاميذ وتحسين مستوى الأداء الحركى.
- ٤ - تحسين مستوى أداء الحركات الطبيعية عند التلاميذ ورفع مستواهم المهارى.
- ٥ - تطوير الاستجابة الحركية لمختلف الإيقاعات يساعد على سهولة وسرعة تعليم الحركات وتمثل فى الآتى :

- ١ - حركات حرة بدون أدوات وتنقسم :
(أ) حركات انتقالية مثل : مشى، جرى، وثب، حبل، وثب وفجوة... إلخ.
(ب) حركات غير انتقالية مثل : الثبات فى أوضاع، التفات ودوران تموجات.. إلخ.
 - ٢ - حركات باستخدام أدوات يدوية :
مثل الكرة، الطوق، أكياس حبوب، حبال... إلخ.
 - ٣ - تمرينات إيقاع موسيقى مثل تناوب التصفيق باليدين والخطب على الأرض واستخدام القدمين... إلخ.
 - ٤ - الأكروبات ومنها :
الدحرجة الأمامية - الدحرجة الخلفية.. إلخ.
- وفيما سبق يجب مراعاة أن تتفق السرعة مع قدرات الطفل وتلقائيته وصعوبة الحركة، وأن يصاحب الأداء الإيقاعات المختلفة (كالموسيقى - البيانو مثلا الدف، الغناء، النداءات). ويمكن تأديتها حرا أو فى بعض تشكيلات كالصفوف والقاطرات والدوائر... إلخ.

الألعاب :

وتتضمن الألعاب الصغيرة باستخدام أداة أو بدونها والتي تمهد للألعاب الكبيرة، مثل السلة - اليد الطائرة - كرة قدم.. إلخ.

وفيها يتعلم التلاميذ المهارات الفردية الهجومية والدفاعية مع تطبيق قوانين اللعبة وذلك وفقا للبرنامج المعد.

الجمباز :

- ١ - يتضمن ألعاب صغيرة تشمل الموانع (مشى، جرى، وثب، قفز، زحف، تسلق، تعلق، دحرجة أمامية خلفية، جانبية مستقيمة أو متكررة من بدايات ونهايات مختلفة) حركات توازن، وقوف على اليدين، وقوف على الرأس، ميزان، الشقلبة الجانبية.
- ٢ - ثبات بالارتقاء المزدوج تمهيداً للقفز على الأجهزة.
- ٣ - قفزات مختلفة مثل قفزة الأرنب، القفز داخلا، القفز فتحا.
- ٤ - حركات توازن أكثر من نهايات مختلفة.
- ٥ - ربط الحركات الأرضية فى جملة بسيطة.

ومما سبق فإنه لا يفيد بأى من الطريقتين السابقتين الأفضل (القديمة أو المطورة) وذلك لتطور التقدم العلمى وما تحاوله وزارة التربية مع خبرائها والمختصين بكليات التربية الرياضية والجامعات المختلفة فى التوصل إلى الطريقة الأمثل مع إشباع ميول وحاجات الطلاب. إلا بعد الفترات التى تحدد لتقويم هذه التطورات وبيان مدى نجاحها وتقبل الطلاب لها مع معالجة ما قد يظهر فيها من نقاط سلبية. لذلك يجب التقييم الشامل المستمر لأى طريقة تطرح للتنفيذ من قبل الوزارة حتى يسهل الوصول إلى الطريقة الأمثل المرجوة.

أولاً: إطار الدرس فى الصفوف الثلاثة الأولى : الزمن ٣٥ ق

٧ ق	○ المقدمة والأعمال الإدارية
١٠ ق	○ الإعداد البدنى
٥ ق	○ التمرينات الفنية الحديثة (الإيقاعية)
٥ ق	○ ألعاب القوى
	أو
٥ ق	الجمباز
٥ ق	الألعاب
٣ ق	الختام

ثانيا: إطار الدرس فى الصفوف الرابع والخامس والسادس :

الزمن	الزمن	
٤٥ ق	٣٥ ق	○ المقدمة والأعمال الإدارية :
٧ ق	٧ ق	○ الإعداد البدنى
١٠ ق	١٠ ق	○ التمرينات الفنية الحديثة (الإيقاعية)
٥ ق	٥ ق	○ الألعاب
١٠ ق	٥ ق	○ ألعاب القوى .
١٠ ق	٥ ق	أو الجمباز
١٠ ق	٥ ق	الألعاب
٣ ق	٣ ق	الختام

ثالثا: إطار درس المرحلة الإعدادية نفس إطار درس الصف الرابع والخامس والسادس مع مراعاة تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة.

رابعا: إطار درس المرحلة الثانوية نفس إطار درس المرحلة الإعدادية مع مراعاة تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة.

نموذج للدرس الأول للمصف الدراسي الأول الابتدائي

مدة الوحدة ستة أسابيع

الوحدة الأولى

أجزاء الدرس وزمن كل جزء	المكونات (شكل الدرس)	ملاحظات عن مدة كل مكون
المقدمة وزمنها ٧ ق	الجرى فى اتجاه الإشارة أى إن التلاميذ والتلميذات يجرون فى اتجاه اليد أو العلم أو الإشارة التى يحددها المدرس فحينما يشير المدرس بيده إلى الأمام يجرى التلاميذ إلى الأمام وإذا أشار إلى الخلف يتجه التلاميذ إلى الخلف ثم يجرون وهكنا يمينا ويساراً.	إحماء لجميع الدروس فى هذه الوحدة

الرقم	المجموعة الأولى	
١	تتابع تسليم العصا لمسافة ١٠ م (فى قاطرات السرعة).	الإعداد
٤	سباق النفق (تمرير كرة أو كيس حب بين الرجلين) (المرونة).	البدنى
٢٢	المشى فى المكان مع التصفيق باليدين كل أربع خطوات. (التوافق) ..	وزمنه
٢٥	المشى على خط مستقيم (التوازن).	١٠ دقائق
٩	وقوف تشبيك الأيدى، شد الزميل.	
١٤	(القوة والجلد العضلى).	
	الجرى عكس الإشارة (إشارة المدرس) (الرشاقة)	

الرقم	المجموعة الأولى	
١٩	تصويب كرة باليد على هدف (دائرة، طوق، صولجان).	
١٧	الجرى فى المكان نصف دقيقة.	

البرنامج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية للمرحلة الابتدائية ١٩٨٠ - ١٩٨١
(الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية).

□□□

أجزاء الدرس وزمن كل جزء	المكونات (شكل الدرس)	ملاحظات عن مدة كل مكون
التمرينات الفنية	١ - (جثو أفقى) المشى أماما تقليد القط. ٢ - الزحف أماما على اليدين والركبتين وعند الإشارة تقليد الجندى فى حركة ضرب النار.	الأسبوع الأول الأسبوع الثانى
الحديثة	٣ - (الوقوف فتحا للذراعين جانباً) الالتفاف من جانب لآخر. ربع أو نصف لفة.	الأسبوع الثالث
٥ دقائق	٤ - (الانبطاح) الزحف على البطن مقلدا زحف الثعبان.	الأسبوع الرابع
	٥ - الوقوف والذراعان متشابكان أمام الجسم ثم تقليد حركة بندول الساعة.	الأسبوع الخامس
	٦ - (الوقوف وشد الجسم والتحرك أماما مثل الإنسان الآلى ثم التكور لأسفل مثل الكرة.	الأسبوع السادس
ألعاب القوى ٥ دقائق أو الجمباز ٥ دقائق	١ - الجرى لتعدية خطين مرسومين على الأرض. ٢ - المشى على خط مرسوم على الأرض أوحبل أو مقعد سويدي.	يتم تدريس المهارتين فى كل حصة بواقع ٥ دقائق لكل مهارة.

أجزاء الدرس وزمن كل جزء	المكونات (شكل الدرس)	ملاحظات عن مدة كل مكون
الألعاب ١٠ دقائق	١ - قذف الكرة لأعلى اليدين ثم لقفها باستمرار.	الأسبوع الأول
	٢ - تنطيط الكرة على الأرض من الوقوف (تضرب الكرة وتمسك باليدين).	الأسبوع الثاني
	٣ - تنطيط الكرة على الأرض مع المشي (المشي مع تنطيط الكرة).	الأسبوع الثالث
	٤ - قذف الكرة باليدين للزميل (التمريرة الصدرية).	الأسبوع الرابع
	٥ - ضرب الكرة على الأرض فى دائرة لترتد للزميل (التمريرة المرتدة).	الأسبوع الخامس
	٦ - يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة تقف فى دائرة بداخلها أحد التلاميذ وتكون الكرة مع أحد التلاميذ بالدائرة يحاول اللاعب الداخلى أخذ الكرة من الدائرة فيرميها اللاعبون بالخارج إلى بعضهم بإحدى الطرق السابقة إذا نجح اللاعب الداخلى فى أخذها يحل محله التلميذ الذى أخذها منه.	الأسبوع السادس
٣ دقائق الختام	تمرين ختامى أو لعبة مهدئة، توجيهات وإرشادات صحية والعودة إلى الفصل.	

نموذج للدرس الأول للصف الدراسى السادس الابتدائى

مدة الوحدة ستة أسابيع

الوحدة الأولى

أجزاء الدرس وزمن كل جزء	المكونات (شكل الدرس)	ملاحظات عن مدة كل مكون
المقدمة والأعمال الإدارية ٧ دقائق	لعبة صغيرة يترك للمدرس اختيارها ويتوفر فيها أن تكون شاملة لجميع التلاميذ وفيها الجرى والحجل والوثب والمرح لتهيئة التلاميذ لتلقى النشاط التالى.	

الرقم	المجموعة الأولى	ملاحظات عن مدة كل مكون
١	تتابع تسليم العصا لمسافة ١ متر	يتم تدريس الإعداد البدنى بالتبادل بين الحصص.
٥	(الوقوف) فتحة الرجل بالسند.	أى الحصة الأولى فى الأسبوع للمجموعة الأولى.
٢٥	(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جنبا.	والحصة الثانية للمجموعة الثانية وهكذا.
٢٩	المشى على مقعد سويدي مقلوب، وقوف مواجه، الذراعان أماما أو أى أداة بديلة.	
٩	تشبيك وشد الزميل.	

البرنامج المطور للتربية الرياضية، مرجع سبق ذكره.

الرقم	المجموعة الثانية	ملاحظات عن مدة كل مكون
١٣	الجرى المكوكى (مسافة مختلفة ١٠، ٧، ٥ أمتار).	
٢١	الوثب العمودى مع اللمس باليد على حائط أو قائم	
٢٣	التصويب بالكرة على دوائر مرقمة	
١٨	مرسومة على الأرض أو الحائط. جرى ١٠ أمتار ثلاث مرات على التوالى مع الراحة بعد كل مرة.	

أجزاء الدرس وزمن كل جزء	الرقم	المكونات (شكل الدرس)	ملاحظات عن مدة كل مكون
التمرينات الفنية الحديثة ٥ دقائق	١	المشى بخطوات واسعة، الركبتان مفرودتان.	الأسبوع الأول
	٢	المشى مع تغيير أوضاع الذراعين من الرفع أماما وعاليا وجانبا.	
	٣	الجرى مع رفع الرجل مفروده دائما.	
	٤	الجمع بين المشى والجرى والوثب وفق عدات معينة.	الأسبوع الثانى
	٥	المشى أماما أربع خطوات ثم الحجل أربع حجلات.	
	٦	الحجل أماما أربع خطوات ثم الوثب بالقدمين معا أربع وثبات.	الأسبوع الثالث
	٧	وثبة الحصان فى المكان أو مع التحرك للأمام.	
	٨	الجرى أماما ثم عمل فجوة - فتح الرجلين أماما وخلفا.	الأسبوع الرابع
	٩	من الوقوف ميل الجذع قليلا للأمام رفع إحدى الرجلين للخلف للوصول لوضع الميزان يبدأ نسبة الرجل على المقاعد أو يد الزميل.	الأسبوع الخامس
	١٠	المشى أماما والدوران المفتوح والمشى بدون توقف.	الأسبوع السادس

أجزاء الدرس وزمن كل جزء	المكونات (شكل الدرس)	ملاحظات عن مدة كل مكون
ألعاب القوى ١٠ دقائق	أولاً: العدد: ١ - تعليم وضع البدء. (خذ مكانك استعد) مع تصحيح الأوضاع الانطلاق من وضع البدء مسافة ١٠ - ١٢ م يكرر ٣ - ٤ مرات. ثانياً: التتابع: ١ - تعليم عملية تسليم واستلام عصا تتابعاً أولاً من الوقوف ثم من المشي ثم من الجرى على شكل صفين يقوم الصف الخلفى بتسليم العصا باليد اليسرى في اليد اليمنى لزملائهم في الصف الأمامى. ٢ - سباقات فى التتابع الدائرى مع التركيز على عملية تسليم واستلام العصا. ثالثاً: الوثب العالى: ١ - تحديد قدم الارتقاء. ٢ - الوثب من خطوة واحدة لتخطى عارضة منخفضة. ٣ - الطريقة المقصية للهبوط على قدم الرجل الحرة. تكرر. ٤ - الوثب العالى بالطريقة المقصية من ٣ خطوات ثم من خمس خطوات. مع رفع العارضة تدريجياً تكرر ٨ - ١٠ مرات.	الأسبوع الأول الأسبوعان الثانى والثالث الأسبوع الرابع الأسبوع الخامس الأسبوع الخامس الأسبوع السادس

أجزاء الدرس وزمن كل جزء	المكونات (شكل الدرس)	ملاحظات عن مدة كل مكون
الألعاب ١٠ دقائق كرة طائرة	١ - التمرير من أعلى للأمام. ٢ - الضربة الساحقة مواجهة الشبكة. ٣ - الإرسال مواجهة من أسفل. ٤ - التمرير من أسفل بالمساعدين. ٥ - منافسات. ٦ - اختبارات.	الأسبوع الأول الأسبوع الثاني الأسبوع الثالث الأسبوع الرابع الأسبوع الخامس الأسبوع السادس
الختام ٣ دقائق	تمرين ختامى أو ألعاب مهدئة الاصطفاف لإعطاء التوجيهات والإشارات الصحية.	

نموذج لدرس التربية الرياضية المطور

التاريخ: / / ١٩ الزمن : ٤٥ دقيقة. الفصل

العدد الحضور : الغياب :

الغرض التعليمي :

الغرض التربوي :

الأدوات المستخدمة :

اسم الدرس :

مسلسل	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الإرشادات التعليمية
١	الجزء التمهيدي (أ) إعداد التلاميذ والأدوات (ب) الإحماء	٧ ق			
	(ج) الإعداد البدني (د) التمرينات الفنية الإيقاعية	١٠ ق ٥ ق			
٢	الجزء الرئيسي (أ) الألعاب الجماعية (ب) ألعاب القوى أو	١٠ ق ١٠ ق			
	جمباز	١٠ ق			
٣	الجزء الختامي	٣ ق			

ملحوظة:

- ١ - يستمر تدريس كل لعبة لمدة شهر ونصف (١٢ حصة متتالية).
- ٢ - يستمر تدريس ألعاب القوى أو الجمباز لمدة ٣ أشهر (٢٤ حصة متتالية).
- ٣ - مراعاة تنفيذ البرنامج المطور للتربية الرياضية الخاص بكل مرحلة تعليمية.
- ٤ - مراعاة التجديد والتنوع فى الإحماء لإدخال عنصر التشويق.
- ٥ - التقنن فى صنع واستخدام الأدوات البديلة التى يمكن تصنيعها مع التلاميذ بالمدرسة وذلك للتغلب على مشكلة عدم توفر الأدوات.



تعديل الجدول

يضطر المدرس أحيانا لتعديل الجدول لظروف طارئة إما بالتقصير أو بإطالة مدة تنفيذ الجدول وعليه أن يقوم بعمل الآتى :

فى حالة اطالة مدة الدرس :

- الإكثار من عمل تشكيلات وتكوينات مختلفة فى الدرس.
- إعطاء تمرينات نظامية كالمشى والجري والحجل.
- اضافة بعض المهارات الجديدة أو الصعبة.
- زيادة بعض تمرينات التوافق.
- اعطاء بعض الواجبات الإضافية لبعض تمرينات عناصر اللياقة التى تؤدى فى محطات.
- تكرار بعض التمرينات مع مراعاة عدم ملل للتلاميذ.

فى حالة تقصير مدة الدرس :

- اختيار تمرينات الإحماء بحيث تخدم وتسهل تعليم المهارات فى الدرس.
- اختيار المهارات والتمرينات السهلة.
- اختيار تمرينات شاملة لأكثر من تمرين (أذرع - أرجل - جذع فى تمرين واحد).
- إعداد الوضع النهائى للتمرين بحيث يكون هو الوضع الابتدائى للتمرين التالى.
- إعداد اللعب والأجهزة والأدوات قبل الدرس.
- تقليل عمل التشكيلات والتكوينات فى الدرس.
- تقليل عدد مرات تكرار التمرين.
- تجنب تمرينات النظام.

الطريقة المتبعة فى كتابة الجدول

أى تمرين يشمل ثلاثة أجزاء رئيسية :

١ - الوضع الابتدائى.

٢ - الحركات المتركة منها التمرين.

٣ - الوضع النهائى.

١- الوضع الابتدائى :

- وهو الوضع الذى يبدأ منه التمرين.

- يجب ألا يكون مناسباً لنوع الحركة وقدرة الفرد.

- يكتب الوضع الابتدائى بين قوسين وقد يكون :

(أ) وضعاً أصلياً فقط (أى أساسى) مثل : [وقوف] - [جلوس].

(ب) وضعاً أصلياً ووضعاً مشتقاً : [وقوف. فتحاً] - [جلوس - ذراعان عالياً].

(ج) وضعاً مشتقاً من الوضع الأصلى، مثل : [جلوس الجثو] - [رقود القرفصاء].

(د) وضعاً أصلياً وأكثر من وضع مشتق، مثل : [وقوف فتحاً. ذراعان جانباً - مائل].

(هـ) وضع له تسميته الخاصة، مثل : [وقوف على أربع]. [انبطاح مائل].

٢- الحركات المتركة منها التمرين :

يكتب بعد الوضع الابتدائى مباشرة بحسب الترتيب الذى سيؤدى به التمرين.

أولاً : يكتب نوع الحركة، مثل رفع، خفض، ثنى، مرجحة.. الخ.

ثانياً: يليها فى الكتابة جزء الجسم. الذى سيؤدى الحركة، مثل الذراعين، الجذع.

ثالثاً: ثم يليها فى الكتابة الاتجاه المطلوب مثل: عالى، أسفل، أمام.

رابعاً: وأخيراً يكتب توقيت الحركة بين قوسين، مثل (١ - ٤) أو (١ - ٨).

وعند كتابة الحركات المتركة منها التمرين تراعى القواعد الآتية :

○ تكتب الحركات بحسب ترتيب تعاقبها.

○ إذا ضمنت حركة مكملة لحركة أصلية فى التمرين، تكتب الحركة الأصلية ثم الحركة المكملة.

○ تضم الحركات بعضها لبعض بواسطة حروف العطف :
الواو، الفاء، ثم علامة الجمع « + » بحيث تؤدي الحركة الأولى أولا ، والثانية
والثالثة، ثم الرابعة + الخامسة، مثال : (وقوف) وضع القدم أماما ورفع الذراعين
جانبا، فميل الجذع أماما ثم ثنى الذراعين + مد الجذع (١ - ٤) الرجوع للوضع
الابتدائي (٥ - ٦).

○ يستخدم حرف « مع » ليدل على أن الحركات تؤدي معا في وقت واحد.
○ تستخدم كلمة بالتبادل للدلالة على أن الحركات تؤدي في اتجاهين متقابلين،
وتكتب في بداية التمرين عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين مع الثبات في
الوضع الابتدائي مثل : (وقوف فتحا) تبادل لفت الجذع جانبا.
○ وتكتب في نهاية الحركة عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين دون الثبات في
الوضع الابتدائي، مثل : (وقوف فتحا) ثنى الجذع جانبا بالتبادل.
○ عند كتابة التمرين لا يعين الجانب الأيمن أو الأيسر، ولا يعين الذراع أو الرجل إن
كانت اليمنى أو اليسرى.

○ استخدام الإشارة (:) تدل على أن شخصين يعملان معا.
(: :) تدل على اشتراك كل ثلاثة في العمل. (: : :) تدل على اشتراك أربعة في العمل.
○ يكتب اسم الأداة أو الجهاز بين قوسين في نهاية التمرين إذا استخدم مثل (مقعد
سويدي)، (حبل).

○ يكتب عدد المرات التي تحتويها كل حركة في التمرين مثل : (وقوف فتحا : ميل)
ضغط الجذع أماما (٤ مرات) أو (١ - ٤) رفع الجذع وضغطه خلفا (٤ مرات)
أو (١ - ٤).

٣ - الوضع النهائي :

- يكتب لزيادة إيضاح التمرين.
- يكتب إذا كان وضعًا مخالفا للوضع الابتدائي.
- لا يكتب إذا كان الوضع النهائي هو نفس الوضع الابتدائي للتمرين.

الباب السابع

- طريقة اختيار المهارة.
- طرق تعليم المهارة.
- طرق التقدم بالمهارة.
- الأخطاء وطرق إصلاحها.

طريقة اختيار المهارة

يجب على كل مدرس عند إعداد الدرس أن يراعى اختيار المهارات المناسبة لمستوى ونضج التلاميذ. وبذلك يتجنب فقدان رغبة التلاميذ فى الأداء إذا ما قدم المدرس للتلاميذ ألعابا ذات مهارات أعلى وأصعب تفوق قدراتهم وكذلك الحال إذا ما قدم اليهم ألعابا ذات مهارات سهلة أقل من مستواهم الأدائى. يتحتم على المدرس انتقاء واختيار الصالح والهادف والمناسب للتلاميذ وعليه ملاحظة عدم ازدحام الدرس بالمهارات الجديدة بحيث لا يمكن استيعابها فى درس واحد واتقانها التام لذلك كان من الأفضل التركيز على بعض المهارات وأدائها فى صورة محبة وعلى المدرس مراعاة الآتى:

- المهارات التى يختارها المدرس يجب أن تناسب السن والجنس والمقدرة.
- اختيار المهارات على أن يكون لها تأثير فى جميع أجزاء الجسم. وتنمية القدرة الحركية والتوافق العضلى العصبى.
- التدرج بالمهارة نفسها.
- تعليم المهارات السهلة أولا ثم الانتقال إلى المهارات الأصعب.
- يتعلم الأداء الحر بدون أدوات ثم بالأدوات والأجهزة.
- التغيير والتنويع مع التمرينات الفردية إلى تمرينات مع زميل أو أكثر.
- التغيير بين الألعاب الصغيرة والمسابقات والتتابعات المختلفة.
- التغيير بين التمرينات الهادئة وتمرينات سرعة التلبية ورد الفعل التى تؤدى إلى النشاط والحيوية.
- التنويع بين العمل اللاإرادى والعمل القسرى للعضلات.
- التغيير بين التمرينات التى تؤدى من الثبات والتى تؤدى من الحركة.
- الموازنة بين تمرينات القوة العنيفة وتمرينات الارتخاء والإطالة وذلك لتنظيم الدورة الدموية وتنظيم عملية التنفس.
- مراعاة التنويع بين الجهد والراحة حتى يقبل التلاميذ على الدرس بشغف وسرور.

طرق تعليم المهارة

للوصول إلى تعليم حركة أو مهارة يجب أن :

١ - يقدم التمرين للتلاميذ مع ذكر غرضه وفائدته بصورة:

(أ) النموذج.

(ب) شرح الحركة.

(ج) النموذج مع الشرح.

٢ - تعليم الحركة أو الحركات التي تتركب منها جملة التمرين والتدريب عليها.

٣ - التأكيد والتركيز على الأداء والاتقان التام: (التثبيت)

(أ) النموذج : إن أداء النموذج الجيد يسهل للتلاميذ استيعاب وتفهم دقائق كل

حركة بجانب إثارة حماس التلاميذ.

(ب) الشرح : يمكن استخدام الشرح المبسط في بعض كلمات مختصرة تفي

بالغرض المطلوب ويمكن تدعيم الشرح بالصور والنماذج.

(ج) النموذج مع الشرح : ومن أفضل الطرق ربط النموذج مع الشرح عند تعليم

أو بيان مهارة جديدة.

ليست هناك طريقة معينة يمكن القول بأنها أحسن الطرق وأفضلها والطريقة تتغير وتتطور

حسب ظروف وثقافة المتعلم بالإضافة إلى صعوبة المادة المقامة وإمكانيات المدرسة من

ناحية عدد التلاميذ في الفصل واللعب والأدوات. وعلى المدرس ملاحظة الآتي بالنسبة

للطرق المستخدمة في خطوات التعليم:

○ عدم اتباع طريقة معينة والاقتصار عليها مع إهمال النتائج وخاصة في حالة عدم

تقدم التلاميذ.

○ كلما زاد شعور التلاميذ بالسرور والرضا عن طريقة التعليم كان التعليم سريعا مجديا

نافعا.

○ الطرق تصبح ذات قيمة بقياسها والوقوف على مدى نتائجها.

○ إذا استطاع المدرس تنظيم نواحي النشاط بحيث يتمتع التلاميذ بالبرنامج بدون

إضافة الوقت يكون قد ساعد في أنجاح الطريقة المتبعة في التعليم.

○ يجب أن يكون الغرض واضحا أمام المدرس وعليه أن يوضح هذه الأغراض.

- أن يستخدم المدرس نشاط اللاعبين وحيويتهم فى إدارة الدرس.
- أن يستخدم المدرس دوافع التلميذ النفسية.
- أن يتبع المدرس الخطوات التعليمية الصحيحة.
- أن يضع المدرس فى الاعتبار المستوى الاجتماعى.
- أن يضع فى الاعتبار أعمار التلاميذ ومستوى ثقافتهم.
- أن يراعى المدرس النواحي النفسية.
- يجب أن تكون الطريقة مرنة حتى تتلاءم مع الاختلافات الموجودة بين الأفراد والجماعات.

وتتوقف الطريقة المتبعة فى التعليم على عوامل كثيرة أهمها :

- ١ - الغرض من الدرس.
- ٢ - عدد الأفراد المشتركين فى الدرس.
- ٣ - المساحة المستعملة (الملعب أو الجمينيزيم).
- ٤ - الزمن المحدد لتعليم الحركات.
- ٥ - مقدرة التلاميذ الجسمية والعقلية.
- ٦ - الأدوات والإمكانات.
- ٧ - مقدرة المعلم نفسه على اتباع طريقة ما فى التعليم.

بعض الطرق المتبعة :

- ١ - الطريقة الجزئية.
- ٢ - الطريقة الجزئية الكلية.
- ٣ - الطريقة الكلية.
- ٤ - طريقة المحاولة والخطأ.

١- الطريقة الجزئية :

وهذه الطريقة هى أكثر الطرق شيوعاً فى تعلم الحركات وفيها تجزأ الحركة إلى أجزاء صغيرة كل جزء على حدة وتسمى هذه الأجزاء بالمبادئ الأساسية للحركة. وتعلم كل حركة أو جزء منفصلاً عن الآخر. وبعد إتقان هذا الجزء ينتقل المدرس إلى الجزء الثانى وهكذا حتى ينتهى من تعليم جميع الأجزاء الصغيرة وبعدئذ يربط الأجزاء ببعضها ببعض.

مميزات الطريقة :

- فهم الأجزاء الصغيرة.
- إتقان كل جزء على حدة.
- تساعد التلاميذ على التقدم حسب قدراتهم ومهاراتهم.
- تقلل من حدوث الإصابات.
- تجزئة الحركة إلى أجزاء بطريقة تساعد المدربين واللاعبين.
- بعض الحركات لا يمكن أداؤها إلا عن طريق التجزئة كالحركات الصعبة التي يحجم التلاميذ عن أدائها إلا إذا جزئت وأصبحت سهلة.

عيوب الطريقة :

- تحتاج الطريقة إلى وقت طويل في التعليم.
- طريقة مملة وخالية من عوامل التشويق.
- عدم وضوح الغرض العام من التعليم.
- يحتاج تقسيم النشاط إلى أجزاء كثيرة إلى طاقة عصبية.
- لن تشبع هذه الطريقة رغبة الأولاد في المخاطرة.

٢- الطريقة الكلية :

وهذه الطريقة لا تجزئ الحركة بل تعرض الحركة كوحدة غير مجزأة ثم يتعلمها التلاميذ فالتلميذ عندما يرى الشيء ويفهمه ككل. وبعدئذ يمكن تقسيمه إلى أجزائه المختلفة والطريقة الكلية دائما تفوق الطريقة الجزئية ولا شك أن إعطاء نموذج اللعبة واستخدام الأفلام والشرح تساعد التلميذ على تنمية فكرة تصوره عن الكل.

مميزات الطريقة الكلية :

- وضوح الغرض العام أمام التلاميذ مما يجعلهم ايجابيين في عملية التعليم فيحاولون الوصول إلى تحقيق هذا الغرض في أقصر الطرق بخلاف عدم وضوح الغرض الذي يجعل التلاميذ سلبيين.
- الطريقة الكلية مشوقة للتلاميذ وتساعد على إشباع رغبة التلاميذ في المخاطرة والمجازفة فهي مثيرة لما فيها من إثارة.

- تتمشى هذه بطريقة مع دروس الألعاب.
- لا تحتاج إلى ارتباطات عصبية كثيرة ولا تأخذ وقتاً.
- تتميز الطريقة بعدم الشكلية.
- البدء فى تعليم أكبر جزء يعطى معنى.

عيوب الطريقة :

- قد لا تتمشى مع قدرات التلاميذ واختلافاتهم فى المهارات الحركية.
- يصعب على التلاميذ معرفة دقائق وتفاصيل اللعبة أو الحركات وخاصة اذا كانت مقدمة فى صورها المعقدة.
- تحتاج إلى حرص كبير من قبل المدرس حتى لا يصاب التلاميذ بفشل فى الأداء . نتيجة لعدم التدرج.
- هناك كثير من الحركات يصعب تعلمها كوحدة دون أن تجزأ.
- قد يصعب التخلص من الحركات الخاطئة التى تكونت أثناء ممارسة الحركة كوحدة.

٣- الطريقة الجزئية الكلية :

وهذه الطريقة يمكن أن نعتبرها كوسط بين الطريقتين السابقتين حيث إن الحركة تقسم إلى وحدات وتعلم هذه الوحدة وينتقل المدرس إلى الوحدة التالية وهكذا.

مميزات الطريقة :

- تعطى فرصة للتلاميذ للتعلم حسب قدراتهم الحركية.
- تقل فيها احتمالات الإصابة عن الطريقة السابقة.
- تقل كثيرا من الوقت المستنفذ فى التعليم وكذلك تقلل من الارتباطات العصبية.
- تحدد أهدافاً أمام التلاميذ وهذه الأهداف تساعد التلاميذ على الإيجابية وتبعدهم عن السلبية.

عيوب الطريقة :

- عدم وضوح الغرض العام وضوحاً كاملاً.
- تحتاج إلى امكانيات وأدوات كثيرة.
- تستلزم هذه الطريقة دقة متناهية فى تقسيم الحركة إلى وحدات سليمة.

٤ - طريقة المحاولة والخطأ :

وفيهما يحاول التلميذ أداء المهارة على حدة حسب توقيته الخاص وعلى المدرس إلقاء الإرشادات والنقط التعليمية وهذه الطريقة تساعد التلميذ على اكتشاف أخطائه بنفسه مما يساعده على تصحيحها بسرعة، والنقد الذاتى يعتبر أحد دلائل التعليم السليم وهذه الطرق لتعليم الحركات المختلفة نجد أن كل طريقة لها مميزاتها ولها بعض العيوب، ومهما كانت الطريقة لا بد وأن يكون لها بعض العيوب، ولكن على المدرس أن يختار أقل الطرق عيوباً وأن يحاول المدرس التوفيق بين هذه الطريق ويستفيد من مميزات كل طريقة تعليمية حتى تصل بسرعة للأهداف بأقل جهد وفى أقصر وقت، فلكل طريقة استخداماتها وعلى المدرس أن يتبع طريقة المزج بين الطرق السابقة، وفى كل الطرق يجب التأكيد على إصلاح الأخطاء أولاً بأول حتى لا يتعود الطالب على أدائها بصورتها الخاطئة ويصعب على المدرس إصلاحها وإصلاح الخطأ.

طرق التقدم بالمهارة

١ - التدرج من المعلوم إلى المجهول :

يجب أن تبنى التمرينات والمهارات الجديدة على أساس المهارات القديمة التى أتقنها التلاميذ فى الدروس السابقة أو التى استخدموها فى حياتهم العادية وتكون معروفة لديهم.

٢ - التدرج من السهل إلى الصعب :

ويتم ذلك بالتدرج فى تصعيب أداء المهارة وتستخدم طرق مختلفة لزيادة الصعوبة، مثلاً:

(أ) زيادة العمل العضلى.

(ب) اتخاذ أوضاع ابتدائية متغيرة.

(ج) التغيير فى سرعة الحركة أى زيادة سرعة التوقيت أو بطئه.

٣ - التدرج من البسيط إلى المركب :

تعلم المهارة عن طريق التدرج فى أداء المهارات الكثيرة ويكون طابعها السهولة حتى

تصل إلى المطلوب الذى بفضل التدرج يصبح أداء المهارة سهلا ميسورا ونجد أن المهارات البسيطة تمهد إلى الاعداد للقوة والمرونة والتحمل والاطالة.

وهناك نوعان من الأخطاء :

(أ) الأخطاء البسيطة. (ب) الأخطاء الكبيرة.

(أ) الأخطاء البسيطة :

ويمكن تركها إلى أن يتعلم التلاميذ أداء المهارة كعدم شد الشطين أو فتح الأصابع... إلخ ويلاحظ أن هذه الأخطاء لا تؤثر فى أداء المهارة.

(ب) الأخطاء الكبيرة :

وهى التى تعوق الأداء السليم وقد تؤثر فى القوام مثل الوثب على باطن القدم كلها، أداء الأوضاع والحركات بطريقة رديئة وهذه الأخطاء يمكن تلافيها بالتركيز على تعليم المهارات بالتدرج والانتقال إلى الجزء التالى للمهارة بعد التأكد من إتقان الجزء الأول.

والأخطاء قد تكون :

أخطاء حديثة :

قد تكون بسيطة أو كبيرة وتحدث نتيجة لعدم فهم التلاميذ لأداء المطلوب منهم صحيحا فقد يستعملون القوة أو تشنج العضلات أو إعاقة التنفس أى إشراك عضلات لا دخل لها فى العمل، وهذه الأخطاء من الممكن إصلاحها باللفظ أو بتبسيط المهارة.

أخطاء ثابتة :

وهى أصعب أنواع الأخطاء، تنتج عن تكرار الأداء بطريقة خاطئة، والتعود عليها وقد تكون هذه الأخطاء من النوع الكبير أو البسيط وهذا النوع من الأخطاء يحتاج إلى مجهود كبير ووقت وصبر وتركيز من المدرس والتلميذ لإصلاحه.

وتصحیح هذه الأخطاء يتم كالتالى :

أولا : شرح وتعليم الحركة الخاطئة بالطريقة السليمة ثم تكرار ادائها.

ثانيا : إضافة حركات بسيطة سهلة قبل الحركة أو بعدها للتأكيد عليها ثم وضعها فى مكانها من المهارة.

على المدرس عدم طلب أداء المهارة باستمرار إلا بعد التأكد من سلامة الأداء لكل حركة في كل مرة.

الأخطاء وطرق اصلاحها

١- الخطأ العام :

وهو الخطأ الذى يقع فيه معظم التلاميذ فى الفصل الواحد.
(أ) يصلح المدرس الأخطاء الكبيرة التى تؤثر فى التمرين أولا ثم يصلح الأخطاء البسيطة.

(ب) إيقاف التمرين الأصلي والانتقال لأداء حركات جديدة يكون الغرض منها إصلاح أوضاع أو حركات أساسية فى التمرين الأصلي.

(ج) يعطى المدرس النقط التعليمية أثناء الأداء باختصار مثل "ارفع الرأس" "افرد مشط الرجل" ... إلخ.

٢- الخطأ الخارجى :

وهو الخطأ الذى يقع فيه عدد قليل من التلاميذ، ويفضل لمس التلميذ المخطئ بخفة فى جزء من جسمه يكون خطأ الوضع ظاهرا فيه ومؤثرا فى جميع الحركات الناتجة.

٣- استخدام الأدوات :

يمكن إصلاح بعض الأخطاء عن طريق استخدام الأدوات ، فمثلا تستخدم الأثقال الخفيفة لتصحيح الأخطاء عند تعليم المرححات.

٤- استخدام وسائل الإيضاح :

مثل الأفلام - النماذج - الصور... إلخ.

٥- تكرار الحركة :

تكرار الحركة بالطريقة الصحيحة عدة مرات ثم تكرر بربطها مع حركات أخرى.

٦- يجب أن يلم مدرس التربية الرياضية إلماما كاملا بالآتى :

صفات القوام الصحيح وأخطائه وكيفية تجنبها وإصلاحها ويجب أن يعرف الطريقة الصحيحة لأداء المهارات.

وعند اصلاح الخطأ على المدرس مراعاة الآتى :

- يجب ملاحظة التأثير النفسى للطريقة المتبعة فى إصلاح الخطأ.
- مراعاة اختيار الألفاظ المناسبة والطريقة الملائمة لمعالجة كل حالة.
- يجب على المدرس أن يكون لديه مقدرة خاصة على معرفة نوع الخطأ وكيفية إصلاحه.
- لا داعى لايقاف العمل لاصلاح خطأ ثانوى بالنسبة للغرض المطلوب.
- ملاحظة عدم إصلاح أخطاء لم تحدث ولا لزوم لشرح ما قد يقع فيه التلاميذ من أخطاء.
- يجب أن يتجنب المدرس إصلاح الخطأ والتلاميذ فى وضع صعب كالجثو أو الطعن... الخ.
- لا يضيع المدرس الوقت فى إعادة الشرح أو التفسير والإصلاح.
- يجب ألا يتذمر المدرس ولا يظهر الملل عند وقوع الخطأ لما له من أثر سىء فى الدرس.

□□□

الباب الثامن

- الألعاب.

(أ) الألعاب المنظمة.

(ب) الألعاب الكبيرة.

(ج) الألعاب الصغيرة.

- الأدوات الصغيرة.

الألعاب

الألعاب أهم وأمتع نوع من الأنشطة الرياضية وذلك لأنها أقرب لطبيعة الشخص وميوله ورغباته ولذا نجد أنها محببة إلى نفوس الصغار والكبار في المدينة والقرية والمتعة التي يكتسبها الفرد متعة اجتماعية ونفسية ومعنى المتعة الاجتماعية هذا الشعور بالارتياح والسرور من الاشتراك في مباراة أو في منافسة بالاختلاط مع الأفراد بتكوين الصداقات أما المتعة النفسية فهي الشعور النفساني الذي يصاحب الانتصار في منافسة وما يترتب على هذا الشعور من الانفعالات المختلفة وتؤدي الألعاب صيفا أو شتاء ويمارس الشعب جميع الألعاب المختلفة في الشارع وفي الساحات الشعبية والنوادي والمدارس والجامعات والمصانع والمؤسسات... الخ.

والمجتمعات المتقدمة تسعى عن طريق التربية والتعليم إلى الاهتمام بالنمو البدني واكتمال الشخصية، فالغرض من دروس الألعاب هو التربية بمعناها الكامل وتقدم الألعاب إلى حد تخصيص الأنواع التي تناسب الفتى والفتاة في كل مرحلة من مراحل النمو سواء في المدرسة أم النادي أم المصنع أم الساحات الشعبية، ليس بقصد التسلية والترويح وقتل أوقات الفراغ بل بقصد تحسين صحة الأفراد، مما يساعد بالتالي على زيادة الإنتاج ولذا أشار ميثاقنا الوطني إلى أهمية بناء الأفراد. والألعاب تمنح الأفراد الترويح بعيدا عن العمل وتعمل على تجديد النشاط وتنبيه المخ والأعصاب بجانب أنها وسيلة لكسب الصداقات بين الأفراد.

أقسام الألعاب

تنقسم الألعاب من الناحية الاجتماعية إلى :

(أ) ألعاب فردية.

(ب) ألعاب جماعية.

(أ) ألعاب فردية :

أصبحت الألعاب الفردية واسعة الانتشار في وقتنا الحالي في جميع أنحاء العالم ويمارسها كل من الجنسين في مراحل السنوات المختلفة كما أصبح لها عدد كبير من

المشاهدين وتتميز بقيمتها التربوية ويمكن التنافس فيها بين فردين أو زوجين (مثل التنس، وتنس الطاولة... الخ) كل يعمل لمحاولة تحقيق هدف معين طبقا لنظم ثابتة وقواعد وقوانين متفق عليها دوليا.

(ب) ألعاب جماعية :

تحتل الألعاب الجماعية مكانة مرموقة بين مختلف الأنشطة الرياضية المعتمدة وتتميز بقيمتها التربوية ويمارسها كل من الجنسين في المراحل السنية المختلفة وهذه الألعاب تتضمن أكثر من فرد يكمل كل منهم الآخر وقت ممارستها لتحقيق هدف معين طبقا لنظم ثابتة وقواعد وقوانين متفق عليها دوليا.

وتنقسم الألعاب من الناحية الفنية إلى :

(أ) ألعاب منظمة.

(ب) ألعاب كبيرة.

(ج) ألعاب صغيرة.

(أ) ألعاب منظمة

وهي الألعاب البسيطة السهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارة حركية كبيرة بل هي نفسها تعد خطوة أولى لتعليم الأطفال مبادئ السرعة والتلبية السريعة والطاعة والنظام كل هذا بصورة مبسطة مجردة من القوانين حتى تمتاز بالترويح وبث روح المرح والسرور وتعتبر وسيلة فعالة في تدريب الحواس المختلفة كالسمع والبصر واللمس كألعاب الصيد والمطاردة.

والألعاب المنظمة خطوة أساسية للتدريب على مظاهر التربية الرياضية بصورة طبيعية وليست شعورية وبذلك تنمو فيه الروح الرياضية تلقائيا وليست شيئا مرغما عليه يوجه بعد ذلك إلى الألعاب الأكثر تنظيما وهي حلقة بين الألعاب المنظمة العادية وبين الألعاب الصغيرة، وتهدف إلى تكوين مهارة فنية للعبة كبيرة وتعطى في نهاية المرحلة الابتدائية لكي تنقلهم من عالم الخيال إلى الحقيقة وهي الألعاب التي يدخل فيها كثير من الألعاب الأكثر تنظيما أو الألعاب المنظمة والألعاب الأكثر تنظيما يجب أن تتدرج من الألعاب السهلة إلى الألعاب الصعبة تبعا للمرحلة السنية المختلفة وتبعا للمستوى الفكري والمقدرة والحالة الاجتماعية للأطفال، حتى تأتى بالنتيجة المرجوة منها فتتدرج الألعاب في صعوبتها مبتدئة بالألعاب الفردية للصغار إلى الألعاب الجماعية للكبار.

أقسام الألعاب المنظمة

تنقسم الألعاب المنظمة إلى :

- ١ - ألعاب هادئة.
- ٢ - ألعاب بسيطة.
- ٣ - سباقات التتابع.
- ٤ - ألعاب الكرة.
- ٥ - ألعاب شعبية.

١- ألعاب هادئة :

يقوم بها الطفل وحده أو مع أقرانه في جو ساكن قليل الحركة ومكان محدود داخليا تستهدف تنمية التفكير والتخمين أو إراحة الفرد بعد الإجهاد البدني أو بقصد التنويع في الطريقة والموضوع.

نماذج لألعاب هادئة :

يجلس اللاعبون على كراسي موضوعة في شكل دائرة ويترك كرسيها غير مشغول وينتخب أى لاعب للوقوف وسط الدائرة وعند سرعة إشارة اليد يتحرك اللاعبون يمينا ويسارا حسب الإشارة ويشغلون الكراسي واحدا بعد الآخر ويتحرك جانبا للجلوس في الانتقال من كرسي إلى الكرسي المجاور له.

يجلس اللاعبون في دائرة ويمررون الكرة وعند سماع الصفارة يوقف اللعب ويبعد خارجا من تكون الكرة معه.

(م ١٤ - التدريب)

٢- ألعاب بسيطة :

ترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد ويهتم فيها الطفل بقوته دون أن يدرك معنى المنافسة وتعدده إلى الألعاب المعقدة إعدادا يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التكوينات.

نماذج الألعاب بسيطة :

○ يجرى اللاعبون في أى مكان في الملعب وعند سماع الصفارة يقف كل شخص في مكانه وعندما يشير المدرس بأصبعه إلى ناحية يجرى عكس الاتجاه وعندما يشير إلى

أعلى ينزلون إلى وضع جلوس القرفصاء. وعندما يشير إلى أسفل يصعدون على أى شيء عال مثل السلالم أو المقاعد... إلخ.

○ يقف اللاعبون فى دائرتين الخارجية تزيد فى العدد واحدا عن الدائرة الداخلية ثم يجرى اللاعبون فى الدائرتين وعند سماع الصفارة تقف الدائرتان ويحاول كل لاعب من الدائرة الخارجية أن يكون له زميل من الدائرة الخارجية واللاعب الباقي بدون زميل يخرج من اللعبة.

٣- سباقات التتابع :

هى عملية نقل العصا بواسطة مجموعة من الأفراد من بدء السباق إلى آخره. وهناك السباقات القانونية لها قواعد وقوانينها الدولية مثل سباق ٤ × ١٠٠ أو ٤ × ٤٠٠.. إلخ ممكن تدريب الأطفال على التتابع المكوى والتتابع الدائرى وتتابع الأركان مع استخدام بعض قوانين مبسطة للعبة مثل عدم رمى الأداة بل تسلم باليد وعلى المستلم ألا ينتظر زميله حتى يصل بالأداة بل عليه أن يبدأ الجرى قبل وصول زميله.

نماذج لسباقات التتابع :

○ كرة النفق : يقسم الطلبة إلى أقسام متساوية فى قاطرات مع فتح القدمين ويعطى اللاعب الأخير كرة عند سماع الصفارة يمرر اللاعب الكرة بين الأرجل لتصل إلى اللاعب الأول الذى يأخذ الكرة ويجرى لنهاية القطار ويمرر الكرة كما فعل اللاعب السابق وهكذا حتى نهاية القاطرة ومن ينتهى الأول يكون هو الفائز.

○ الطوق : يقف اللاعبون فى صفوف ويعطى اللاعب الأول فى الصف طوق وعند الإشارة يضع اللاعب الطوق من فوق رأسه ويخلعه من أسفل (أى يلبس الطوق ويخلعه) ويعطيه للاعب التالى وهكذا حتى نهاية الصف ومن ينتهى الأول يعد الفائز.

٤- ألعاب الكرة :

لألعاب الكرة مهارات تحتاج إلى دقة وإتقان فى الأداء والتوقيت مثل الرمى واللقف والدرجة وتنظيف الكرة.. إلخ وألعاب الكرة يعشقها كل صغير وكبير فهى اللعبة الشعبية المفضلة لدى الجميع. ممكن تدريب الأطفال على كيفية إتقان المهارات المستخدمة فى

اللعب بالكرة فى صورة ألعاب صغيرة وسباقات تعتبر ألعاب تمهيدية للألعاب الكبيرة.

نماذج لألعاب الكرة :

○ يقسم اللاعبون إلى قسمين يقفان فى صفين متوازيين بينهما مسافة أربعة أمتار ويقف اللاعب فى وضع (الوقوف فتحا) وفى يد كل لاعب كرة تنس. بعد الإشارة تبدأ اللعبة بأن يحاول كل لاعب تمرير الكرة بين مسافة زميله المقابل له وله الحق فى ثلاث محاولات.

○ يقف اللاعبون واضعين أيديهم فى الوسط فى دائرة كبيرة بين كل منهم مسافة من متر إلى مترين ويقف فى مركز الدائرة لاعب يمسك كرة وعند الإشارة يرمى لاعب المركز الكرة لأحد اللاعبين الذى يتحتم عليه أن يصفق بيديه ثلاث مرات قبل استلام الكرة وبعد الاستلام يمررها بدوره للاعب المركز الذى يكررها مع غيره. اللاعب الذى لا يصفق قبل استلام الكرة أو تقع منه يخرج من الملعب.

٥- ألعاب شعبية :

الألعاب الشعبية من أقدم مظاهر النشاط البشرى وهى صدى الانفعال للكائن البشرى ومرآة الطفولة وانعكاس لصورة الحياة لذلك لم يخل تاريخ أمة من الأمم منها سواء كانت شرقية أم غربية فقد سائرت العصور وعاصرت الشعوب كما أنها مظهر من المظاهر التى لا بد من توفرها فى كل مجتمع فهى تعرض نموذجا من نماذج الحياة فى البيئة بطبائعها وتقاليدها ونظمها ونجد أن هناك اختلافات فى ألعاب الشعوب وذلك لأن لكل شعب بيئته وطبيعته وظروفه الخاصة وتنطبع نفسيته بطابعها الخاص الذى ينعكس بوضوح فى ألعابه ونجد أن هناك ألعابا منتشرة كلعبة الهوكى وترجع أصلا إلى لعبة الحكشة وهى من ألعابنا الشعبية المهمة ولعبة التحطيب هى أصل لألعاب السلاح والشيش ولعبة اللجم وهى الأصل للعبة كرة القاعدة المنتشرة فى أمريكا. ونجد أن الألعاب الشعبية منتشرة فى الريف لأن أوقات الفراغ عند الفلاح متوفرة بانتهاء موسم العمل ولأنه لا توجد وسائل للتسلية كما هو الحال فى المدن وهذا يجعل المجال متسعا أمام شباب الريف لمزاولة الألعاب الشعبية المنتشرة.

بعض النماذج للألعاب الشعبية "الريفية"

الحكشة :

تعتبر من أكثر الألعاب الريفية شيوعا ويلعبها شباب الريف غالبا فى أجران القرى وخاصة فى فصل الشتاء حيث تساعد على التدفئة نظرا لما تتطلبه من حركة مستمرة.
الملعب : أى مكان فسيح من الأرض يحدد عند كل جانب من جانبيه بهدف عبارة عن خط.

الأدوات : كرة مصنوعة من اللوف المحبوك أو المجدول.

مضارب تصنع من الأجزاء العريضة السفلية من جريد النخل ويزال ما فيه من شوك ويترك ليجف ويخف وزنه ، ممكن استعمال أى عصا عريضة من الشجر.
أى عدد من اللاعبين يقسمون فريقين متساويين.

طريقة اللعب : توضع الكرة على الأرض فى منتصف اللعب يقف كل فريق فى نصف ملعبه الخاص به ويقف رئيس أحد الفريقين فى مواجهة رئيس الفريق الآخر ويقول "ترينزه" فيرد رئيس الفريق الآخر بقوله "بحر الجيزة" اشارة إلى أنه مستعد عندئذ تضرب الكرة بالعصا ويحاول أفراد كل فريق دفعها لتمر فوق خط "مرماه" إلى الخارج والفريق الذى ينجح يصيح أفراد قائلين "رد" ويحرز بذلك نقطة ويعاد اللعب من جديد من منتصف الملعب وهكذا والفريق الفائز هو الذى يحرز عددا أكثر من الإصابات.

التحطيب :

تسمى هذه اللعبة بالتحطيب لأنها تلعب بالخطب أو العصا الغليظة وكانت عند نشأتها تعتبر وسيلة للدفاع عن النفس ثم تطورت وأصبحت رياضة محببة إلى النفس وتعتبر من الألعاب التى تمارس للمنافسة بقصد إظهار المهارة والرشاقة وسرعة البديهية والقوة والدفاع عن النفس وتحتاج فى أدائها إلى قدر كبير من اللياقة البدنية وخفة الحركة واليقظة والتوافق العضلى العصبى.

اللاعبون : يقوم بأداء هذه اللعبة لاعبان اثنان كما هو الحال فى ألعاب السلاح ويمسك كل منهما بيديه عصا من النوع المعروف بالشوم.

طريقة اللعب : يبدأ اللعب بأن يمشى اللاعبان فى دائرة حول بعضهما وكل منهما يلوح بعصاه فوق الرأس وتعتبر تحية. ثم يواجه كل لاعب زميله ويلوح كل منهما بالعصا يمينا ويسارا أماما أو خلفا فى حركة دائرية وفى أثناء ذلك يحاول كل منهما الإحاطة بالآخر بقفزات خفيفة مع قيامهما بحركات عديدة واتخاذهما الكثير من الأوضاع المختلفة للجسم والذراعين ويستمران فى ذلك حتى يجد أحدهما منفذا أو ثغرة فى جسم صاحبه فيلمسه بعصاه لمسة خفيفة فيسمونها بالكشف وتحسب نقطة ضد اللاعب الملموس ويجتهد اللاعب الملموس أن يقابل هذه الضربة أو اللمسة بضربة أخرى يسمونها "الغطا" فإن أصابه تعادلا وإلا عد المكشوف مغلوبا.

ويستطيع اللاعب مسك العصا أثناء اللعبة بيد واحدة أو باليدين معا. ويستطيع اللاعبان التحرك سريعا من مكان إلى آخر أو الجثو على ركبة واحدة أو ركبتين للمراوغة والابتعاد عن العصا.

- تحتسب نقطة للاعب إذا لمس خصمه بالعصا فى أى جزء من أجزاء جسمه.
- يجب أن يكون اللمس خفيفا ويشترط أن يكون بالعصا.
- لا يجوز الدفع باليد أو العرقلة بالقدم أو الساق.
- يعتبر اللاعب مغلوبا إذا لم يستطع أن يرد اللمسة الأولى بلمسة أخرى.
- وقد يتفق اللاعبان قبل بدء اللعب على عدد النقاط التى يعد اللاعب بعدها مغلوبا.

(ب) الألعاب الكبيرة

وهى الألعاب التى تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا وهى الألعاب التى تحتاج إلى ملاعب وصلات ذات مقاييس خاصة. وتنقسم الألعاب الكبيرة إلى الآتى :

- ١ - الألعاب الجماعية التى يسمح فيها بالاحتكاك الجسمانى مثل كرة اليد وكرة الماء وكرة القدم.
- ٢ - الألعاب الجماعية التى لا يسمح فيها بالاحتكاك الجسمانى مثل كرة الشبكة وكرة السلة والهوكى.

٣ - الألعاب الجماعية لضرب الكرة وإرجاعها إلى الجهة التي أتت منها مثل الكرة الطائرة.

٤ - الألعاب الفردية والزوجية لضرب الكرة وإرجاعها مثل تنس الطاولة وتنس المضرب الخشبي، والإسكواش، والتنس، وكرة الريشة الطائرة.

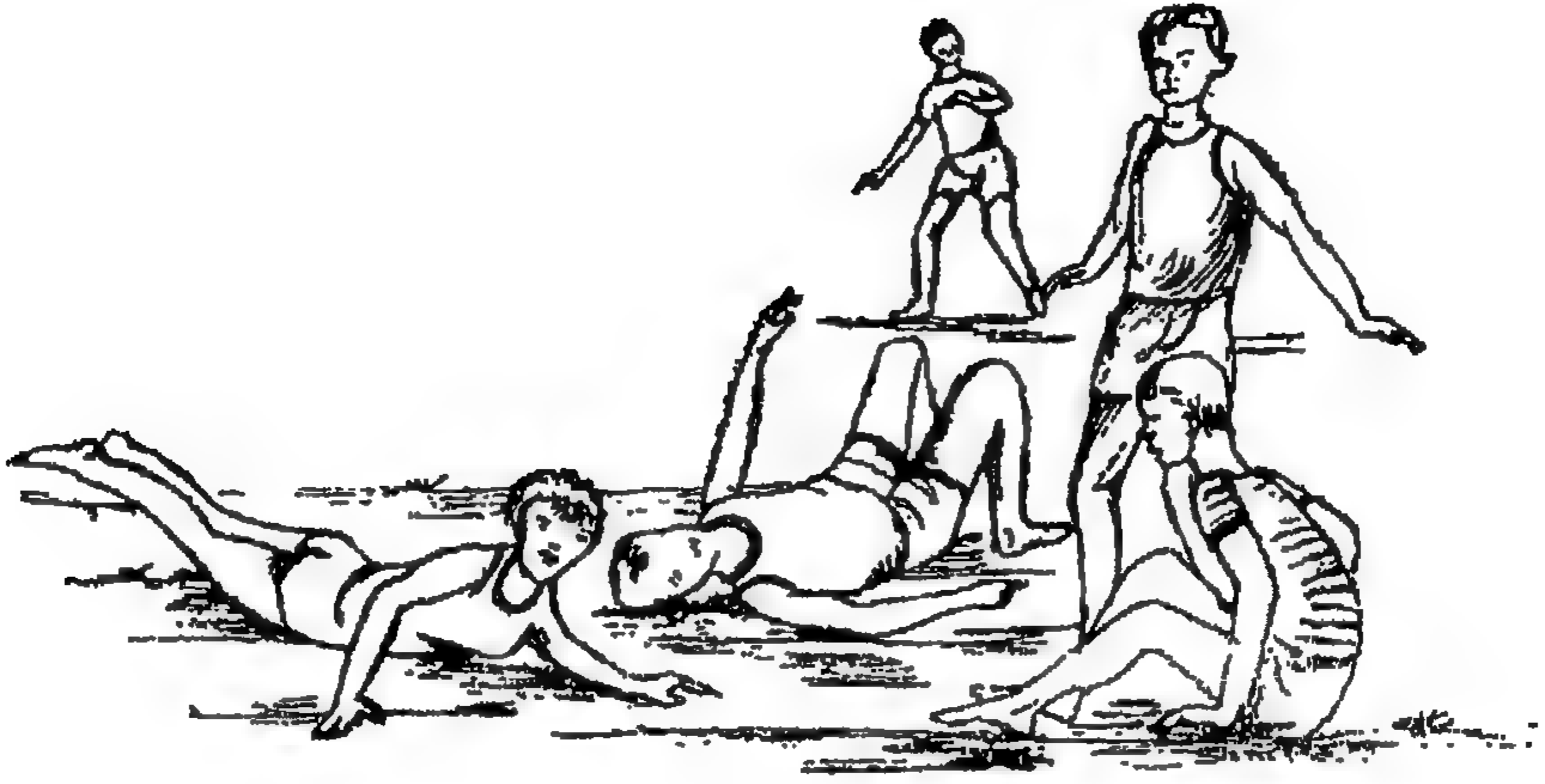
٥ - الألعاب الجماعية التي تضرب فيها الكرة أو ترمى وهي ألعاب تعتمد على استخدامها عصا تضرب بها الكرة بعد رميها ثم يجرى اللاعب لتسجيل نقط الفوز مثل الكرة الدائرة وكرة القاعدة، والكريكت وهي منتشرة في النوادي.

٦ - الألعاب الفردية التي تضرب فيها الكرة بعصا خاصة مثل الجولف، والبلياردو وهي منتشرة في النوادي أيضا.

وللألعاب الكبيرة أهمية عالمية تظهر في التنافس الدائم لدول العالم حولها واهتمام كل دولة بتكوين فرق تمثلها في هذه الألعاب وتقام لها الدورات المحلية والأعياد الأولمبية. وفيما يلي نماذج لبعض الألعاب والتمرينات المختلفة (حرة وبدون استخدام أدوات).

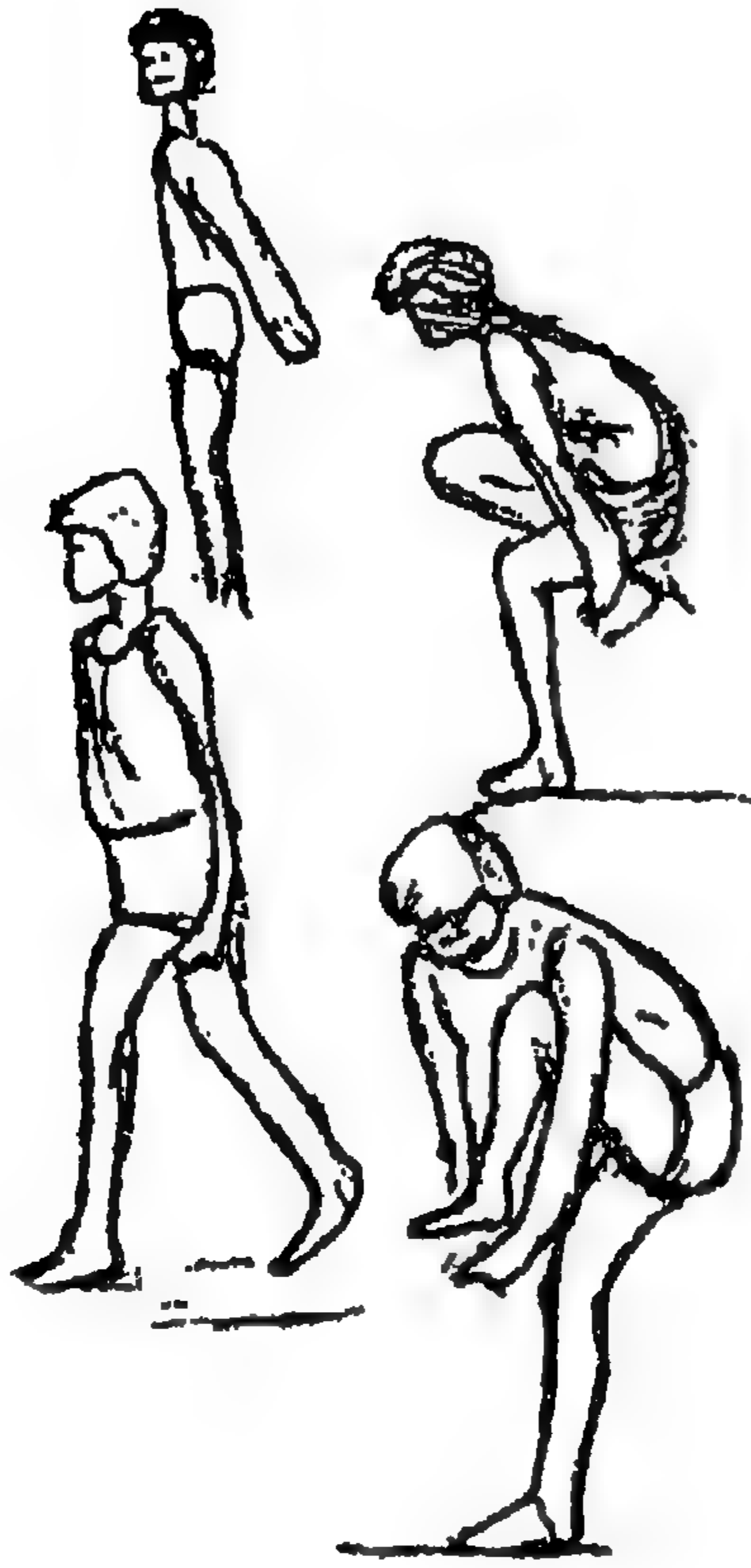


ألعاب حرة بدون استخدام أدوات



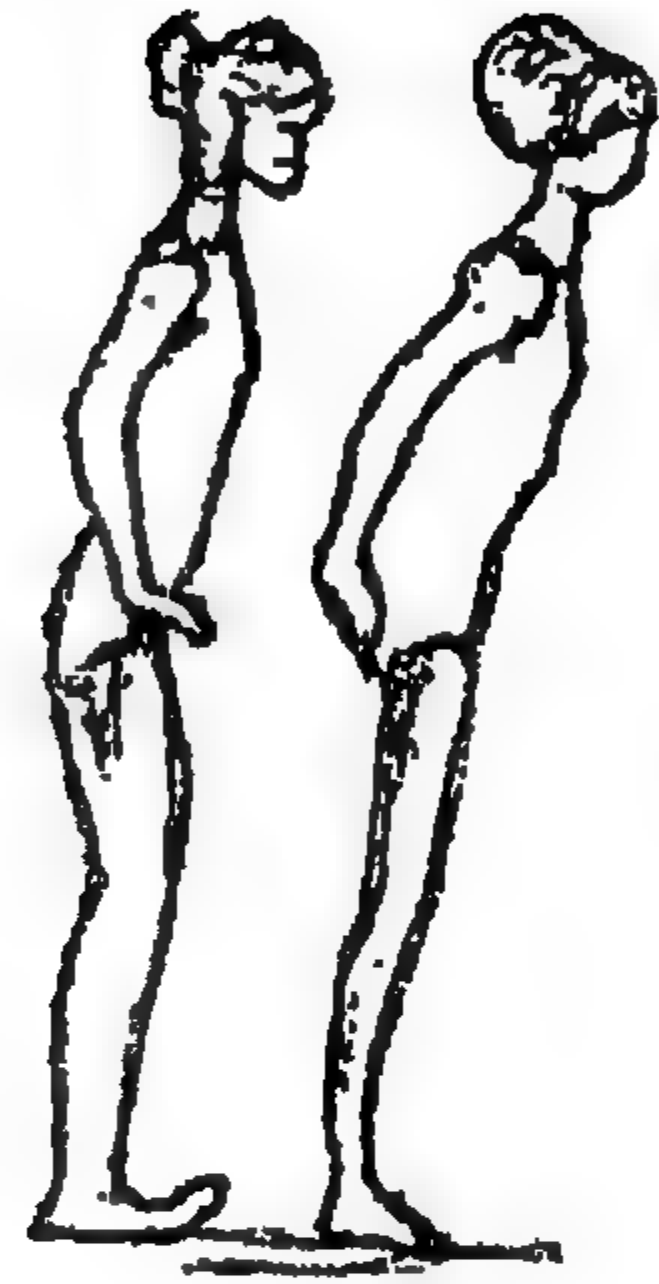
تدريبات متنوعة :

- الجلوس ثم الوقوف أو الرقود.
- ثم الوقوف بدون استخدام اليدين للسند.
- بالتكور، بالدحرجات، بالانحناء، بالسند، بالوثب.



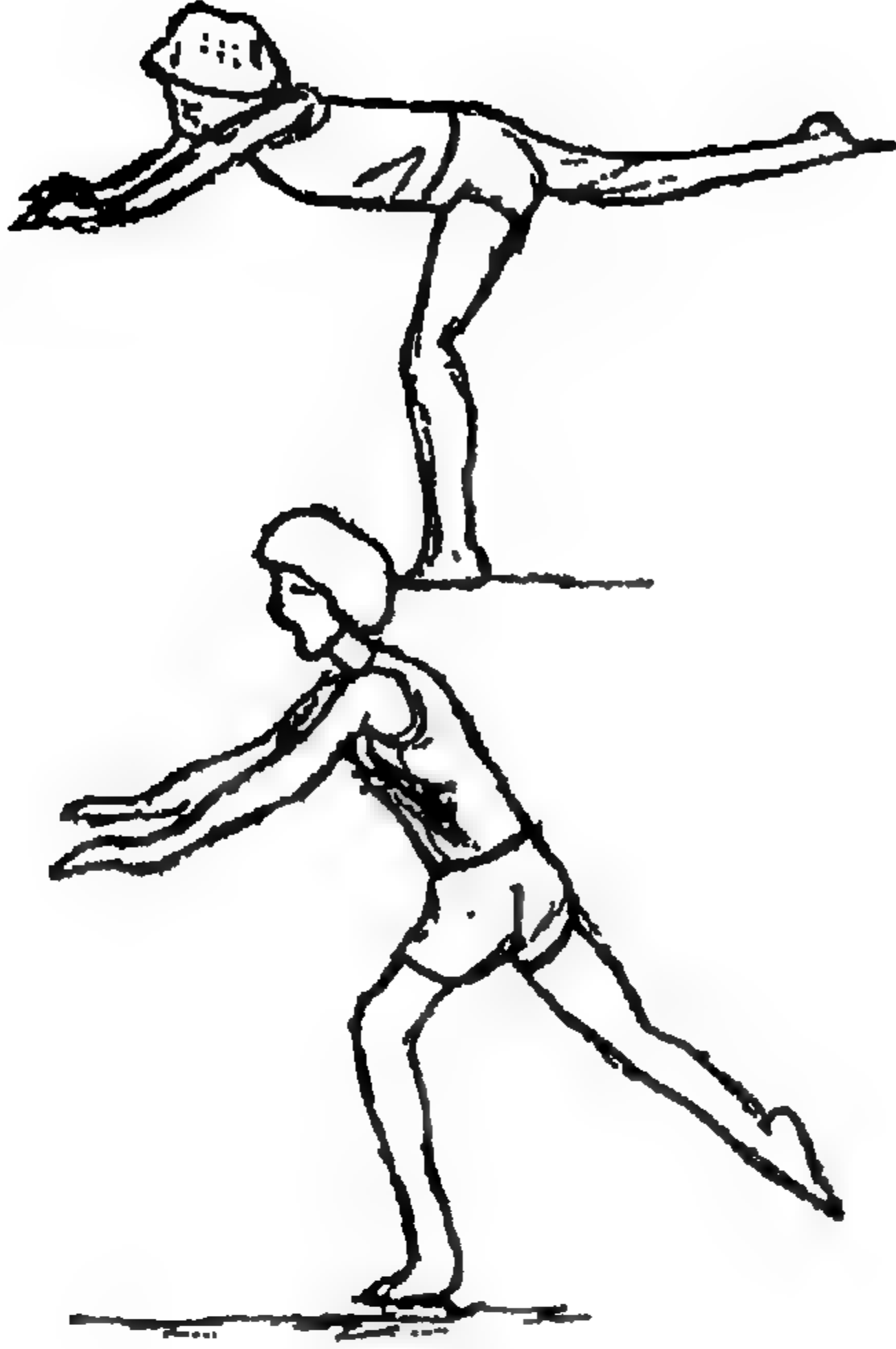
[الوقوف]

- تشبيك اليدين لأسفل.
- تعدية الرجلين بالتبادل من بين الجسم واليدان للأمام مرة ثم للخلف مرة.



[الوقوف]

- بثني ومد أصابع القدمين للتحرك للأمام تدريجياً.



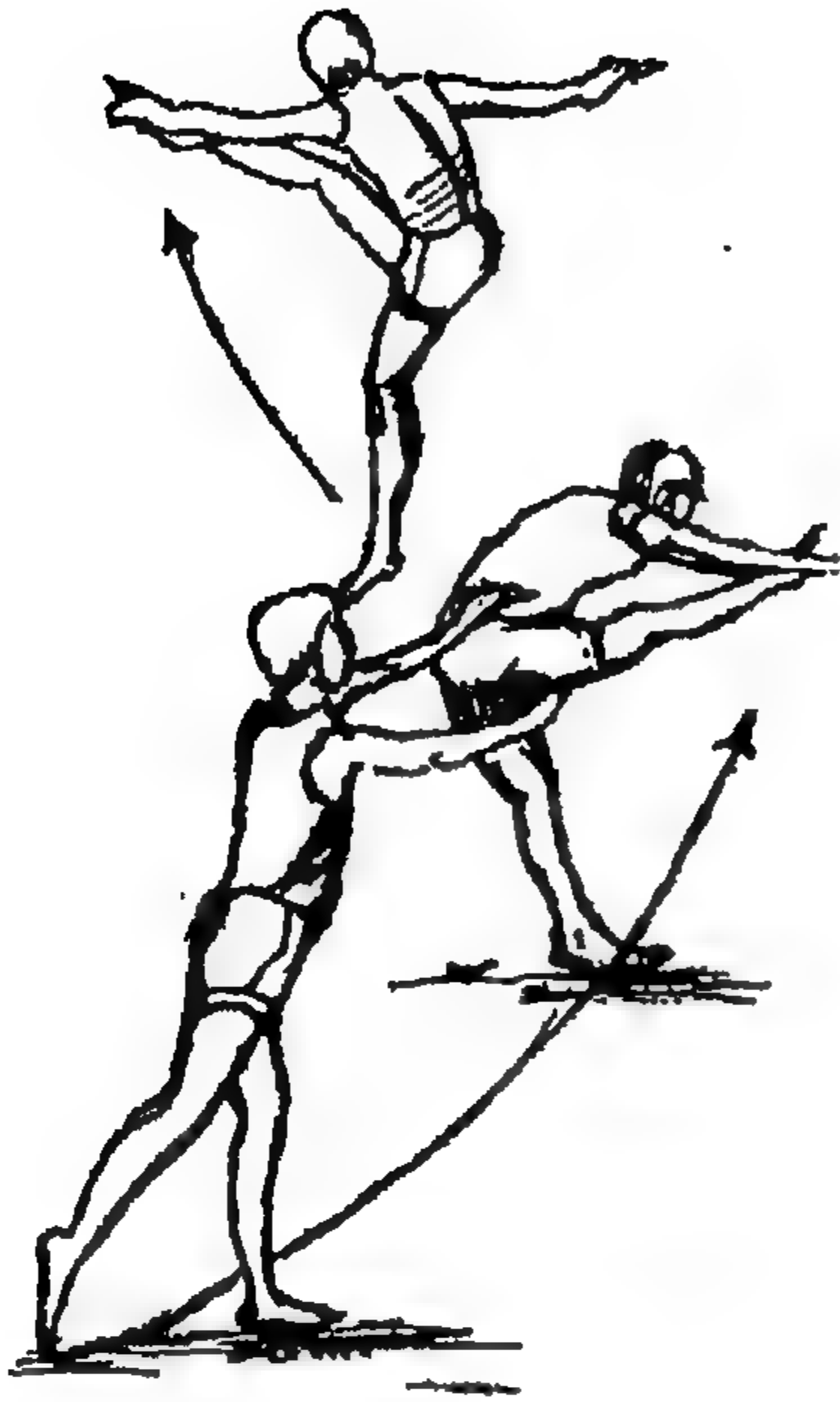
[الوقوف]

- عمل ميزان على رجل واحدة، والذراعان جانباً للتوازن.
- التحكم في الوقوف على قدم واحدة.
- وضع الجسم مفرد صحيح من الرأس حتى القدم.
- رفع الرأس والجزء العلوى.

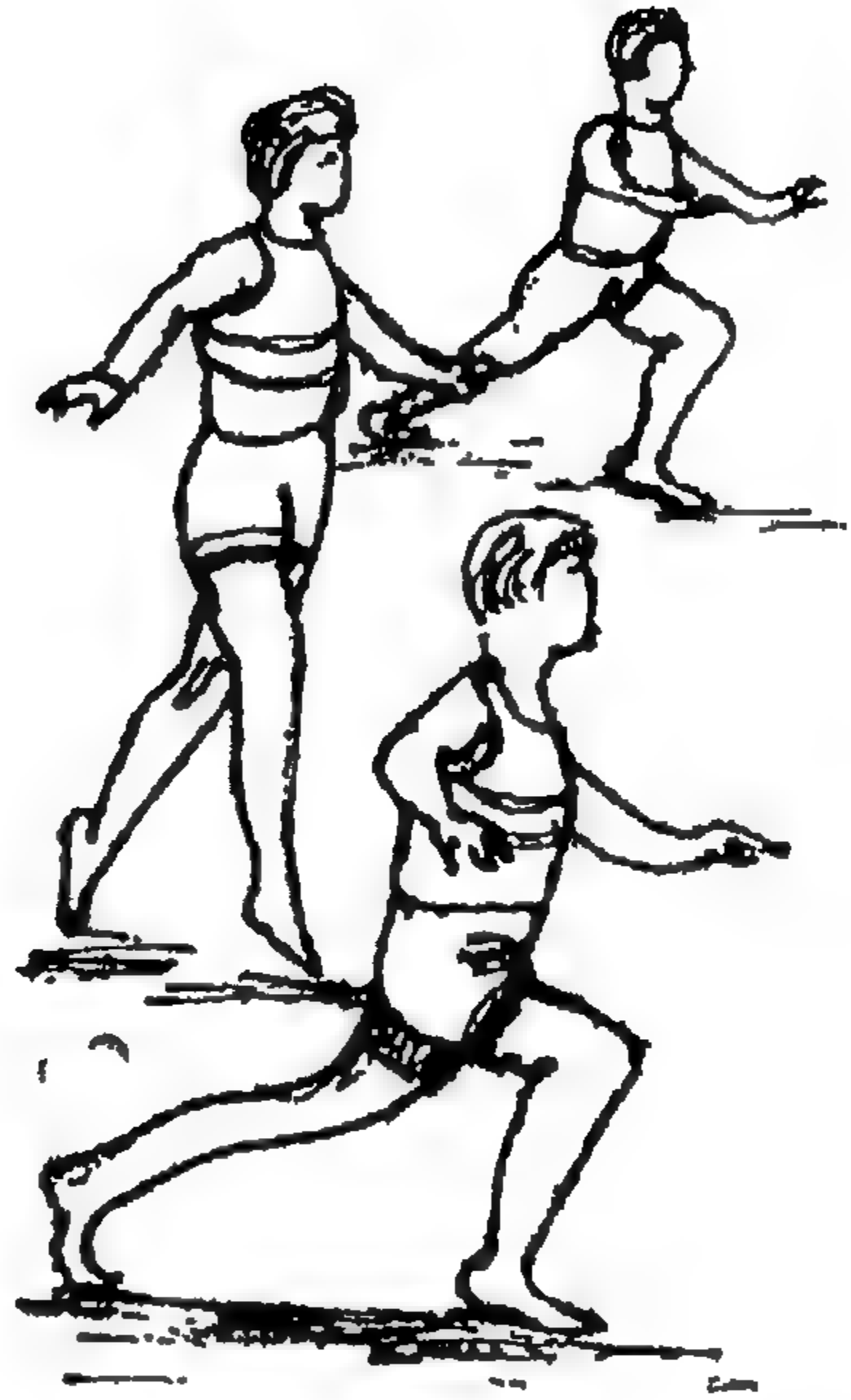


[وقوف]

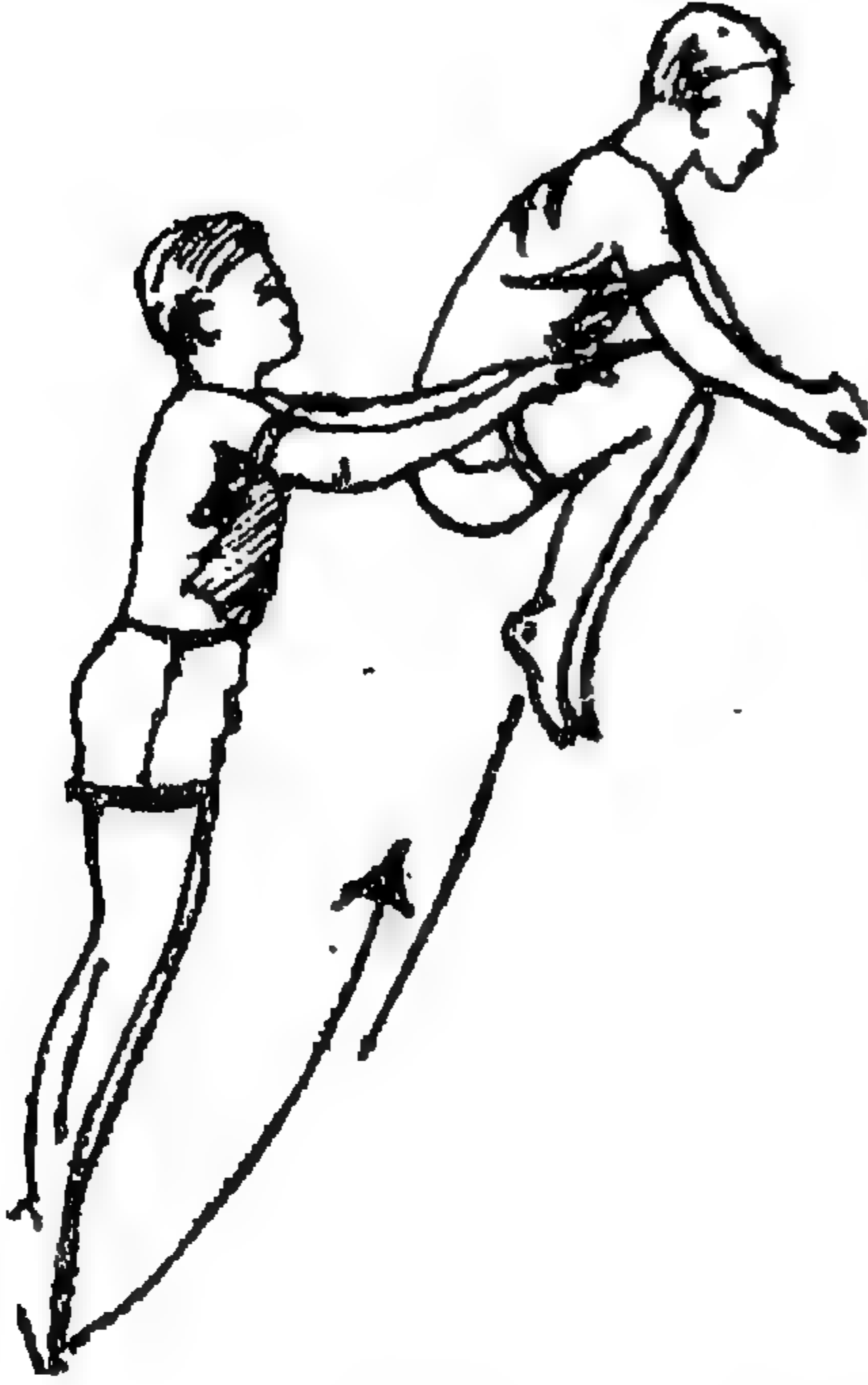
- سند الظهر على الحائط، اليدين فوق الرأس على الحائط.
- تحريك القدمين للأمام بعيداً عن الحائط مع عمل تقوس بالحوض.



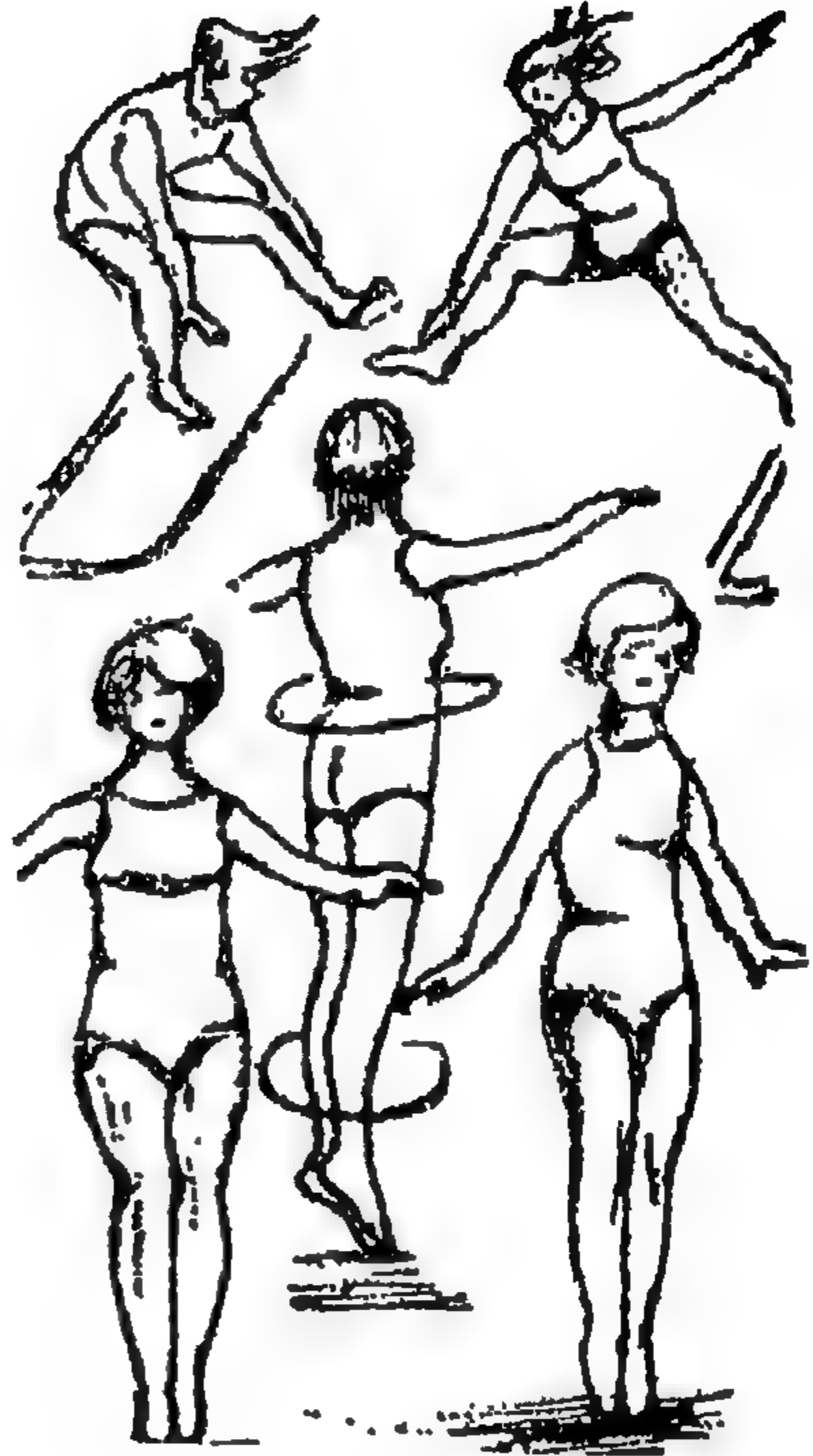
- وقوف الرجل خلفا، والذراعان أماما.
- مرجحة الرجل أماما عاليا.
- حاول لمس اليدين بالقدم.
- أو لمس اليد اليمنى للقدم اليسرى.



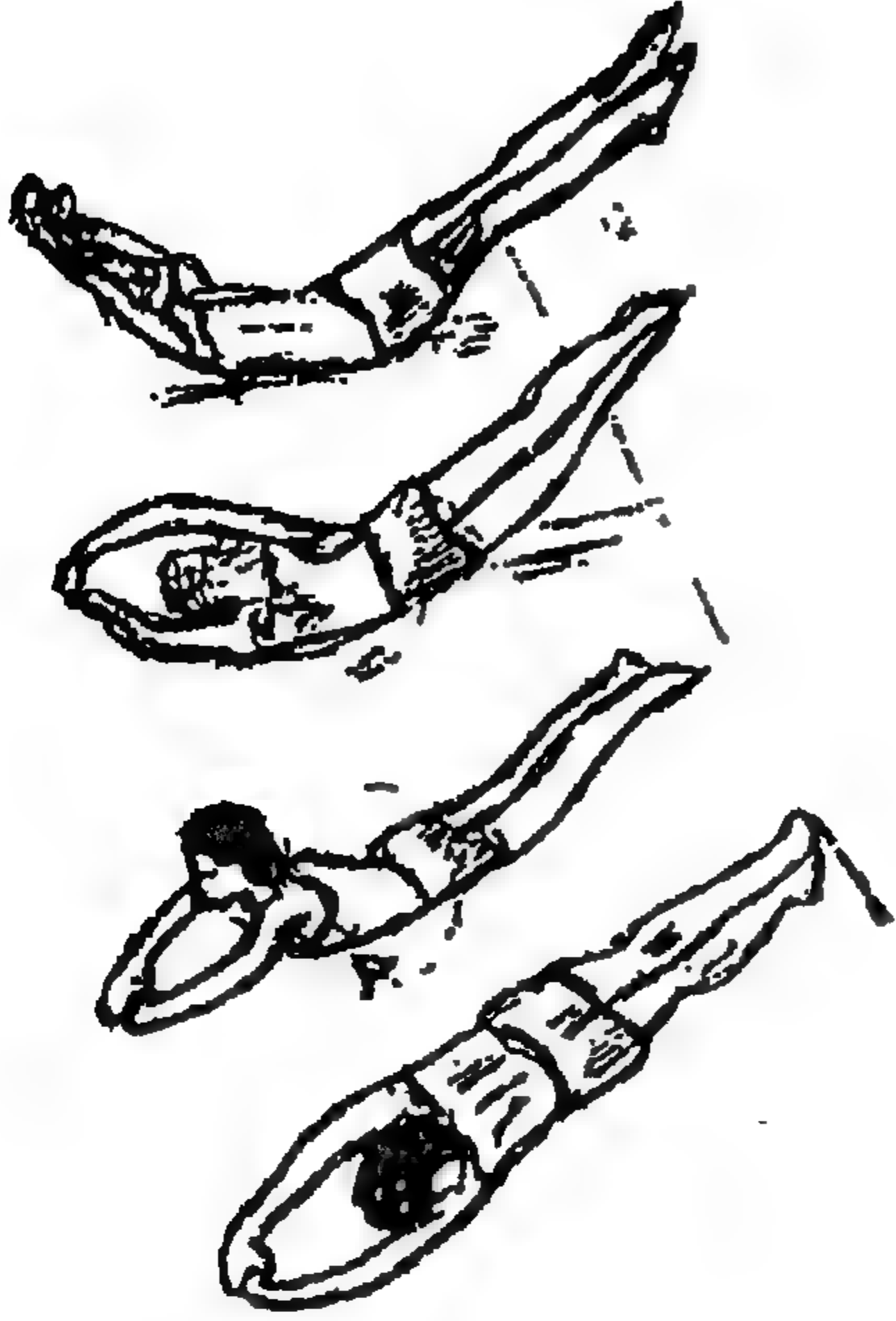
- المشى.
- مع الطعن أماما بالتبادل.
- الذراعان جانبا.
- الاهتزاز في المكان في كل طعنة.



- [وقوف، الذراعان أماما].
- الوثب عاليا للمس الصدر بالركبتين.
- بين كل مرة وثبة في المكان.
- يكرر.



- الوثب عاليا مع نصف دورة.
- مع دورة كاملة.
- الوثب فتحا مع لمس القدم باليد.
- ثم لمس القدمين باليدين معا.

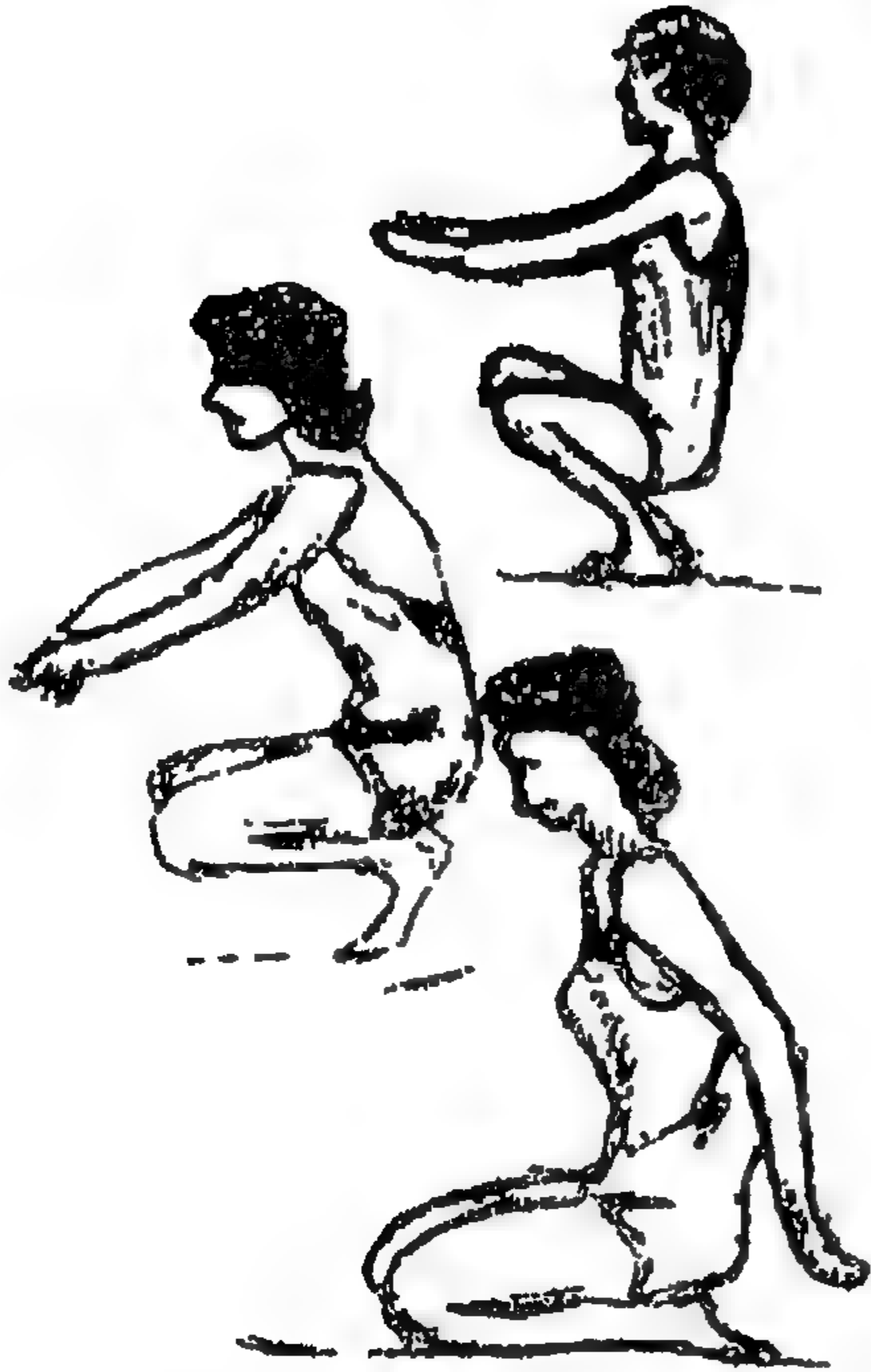


- [انبطاح، الذراعان عاليا مع تشبيك الأصبع].
- رفع الرجلين واليدين عن الأرض. الدوران بالجسم على الجانب باستمرار.
- الدحرجة الجانبية.
- يستحسن الأداء على المراتب.



[جلوس الجثو]

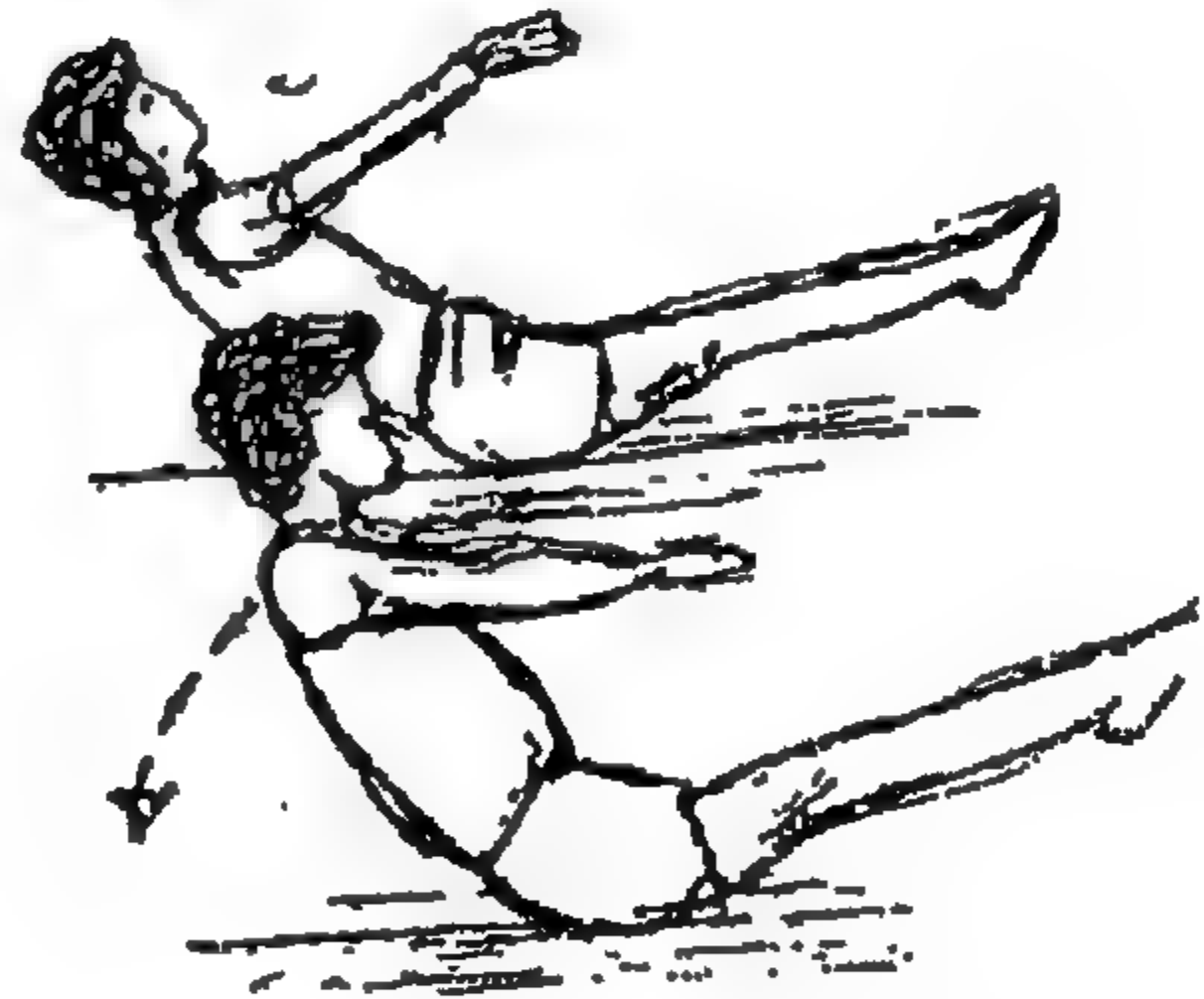
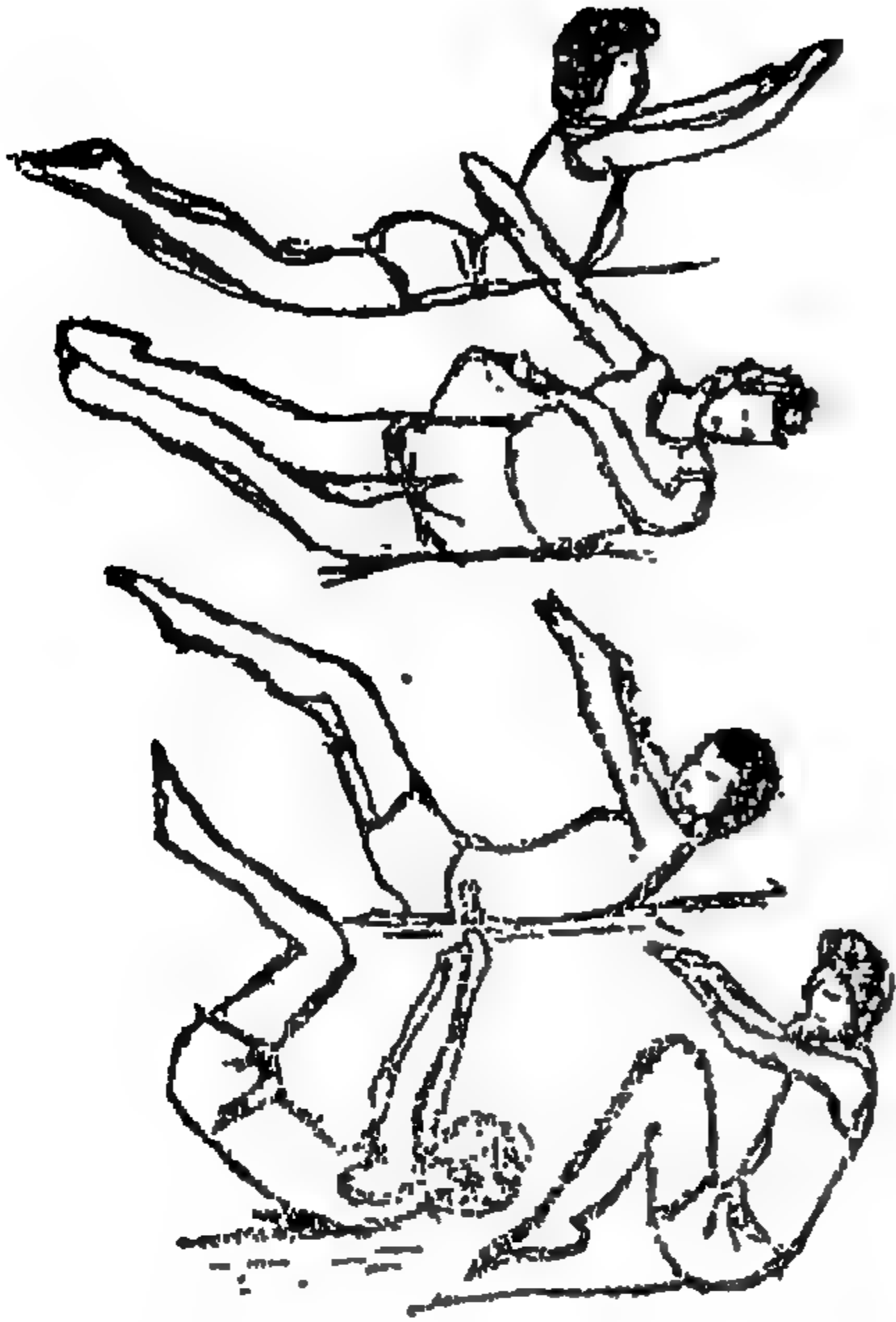
- دفع الحوض أماما للوصول لوضع الجثو.
- يؤدي التمرين ببطء ثم بسرعة، الذراعان جانبا للتوازن.



[الجلوس على أربع "الاقعا"]

- دفع الأرض للزحلفة للخلف للوصول لوضع الانبطاح.
- الرجوع للوضع الأصلي.
- يكرر التمرين بنقل اليدين للأمام بالتبادل للوصول لوضع الانبطاح.
- الرجوع للوضع الأصلي.
- يكرر التمرين بتبادل الأداء.
- يؤدي فوق أرض ملعب ملساء خشب مثل صالة الألعاب.

- [جلوس الجثو، الذراعان جانبا]
- ثم الجلوس على المشطين ثم الجلوس على القدمين بالكامل الانتقال من وضع إلى آخر بدون سند.

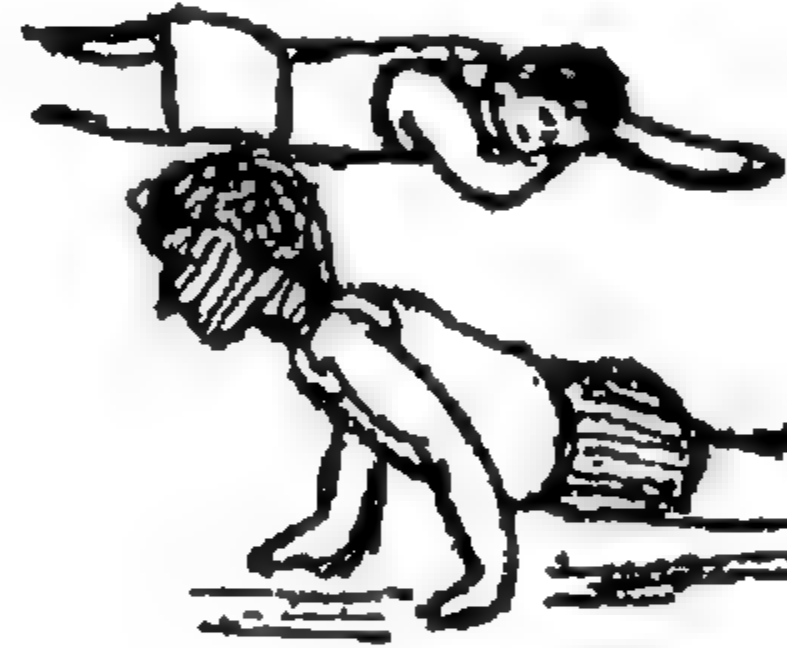
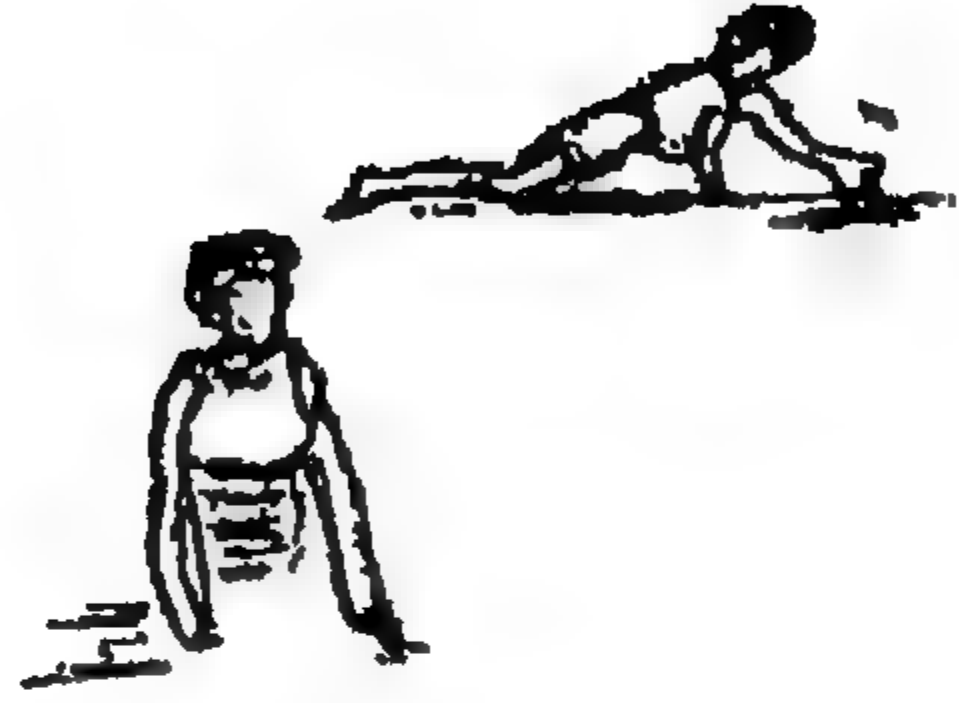


- [جلوس القرفصاء] رفع القدمين عن الأرض - والذراعان أماما عمل دحرجة أماما وخلفا على الظهر.
- ثم الدوران جانبا للانبطاع الذراعين والرجلين عاليا ثم عمل اهتزاز أماما وخلفا.
- يكرر.

- [رقود، الذراعان جانبا].
- رفع الجذع والرجلين للجلوس مع ثبات الوسط بسرعة (١).
- ثم الرقود ثانيا ببطء جدا.
- (١ - ٤) يكرر.

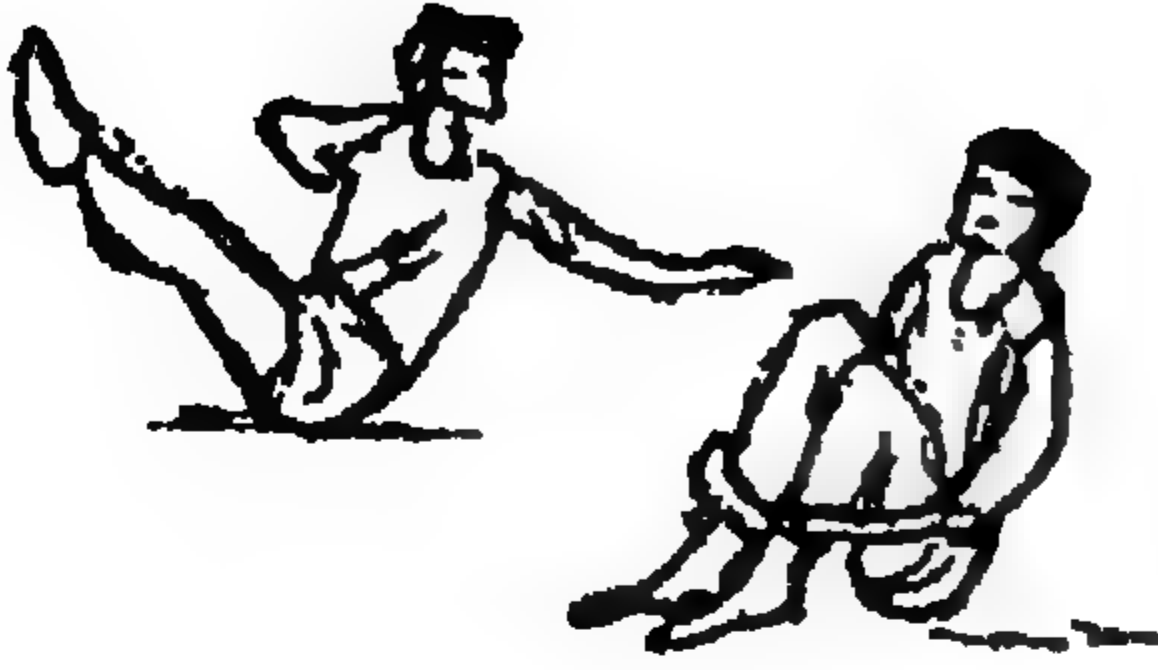


- [جلوس طويل] رفع الرجلين عن الأرض والذراعان أماما نزول الرجلين مع ثني الجذع أماما للمس القدمين باليدين ثم العودة.
- تتم الحركة على شكل اهتزاز.
- يكرر.



[الانبطاح]

- الزحف أماما على اليدين.
- راحة بعد قليل.
- ثم الزحف وهكذا.
- يكرر.



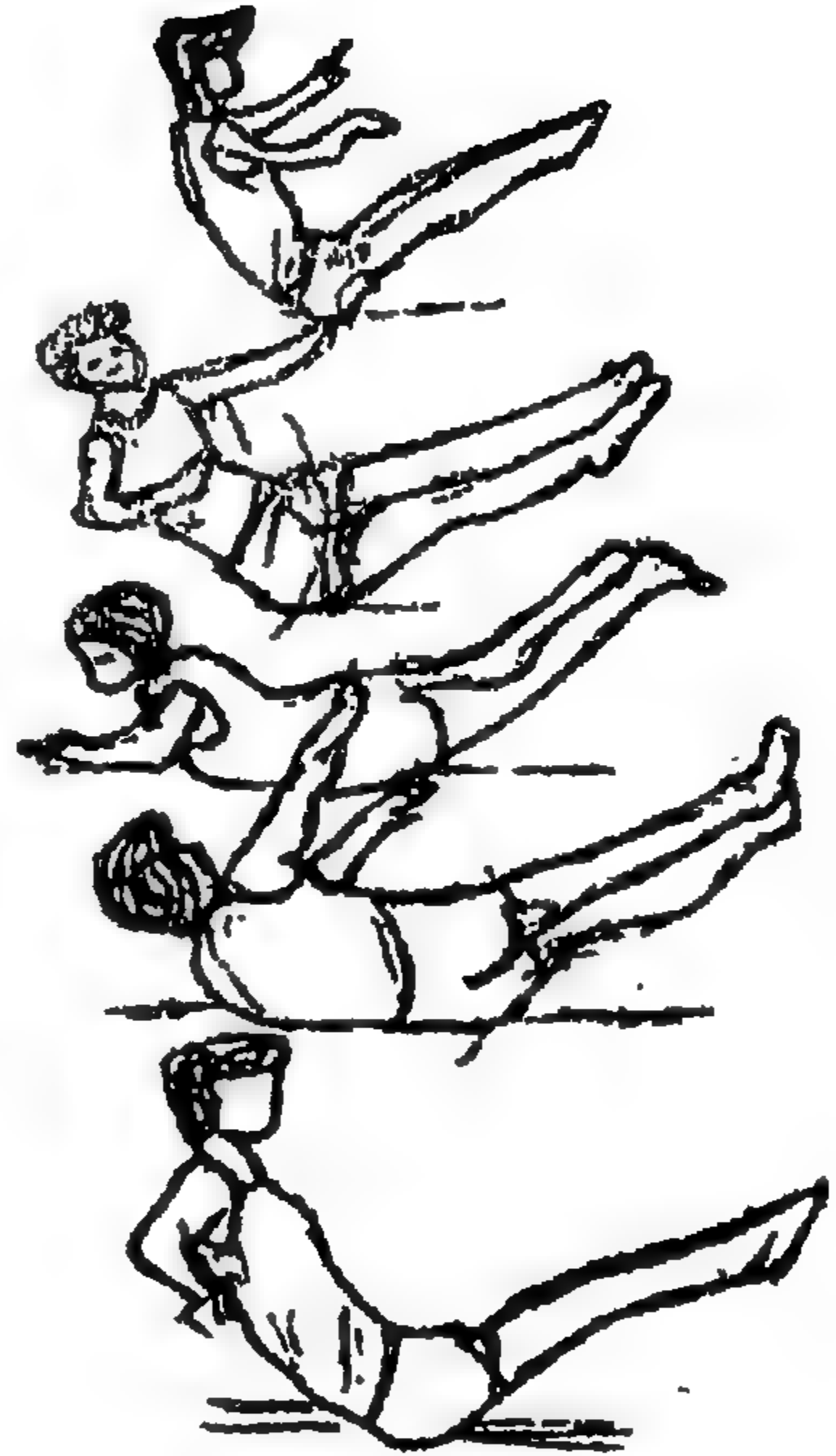
● [جلوس القرفصاء] مع مسك الركبتين باليدين.

● [وضع جلوس تكور] مد الرجلين أماما عاليا والذراعين جانبا للتوازن نفس التمرين مع لف الجذع على الجانبين للمس الأرض باليدين على الجانب.

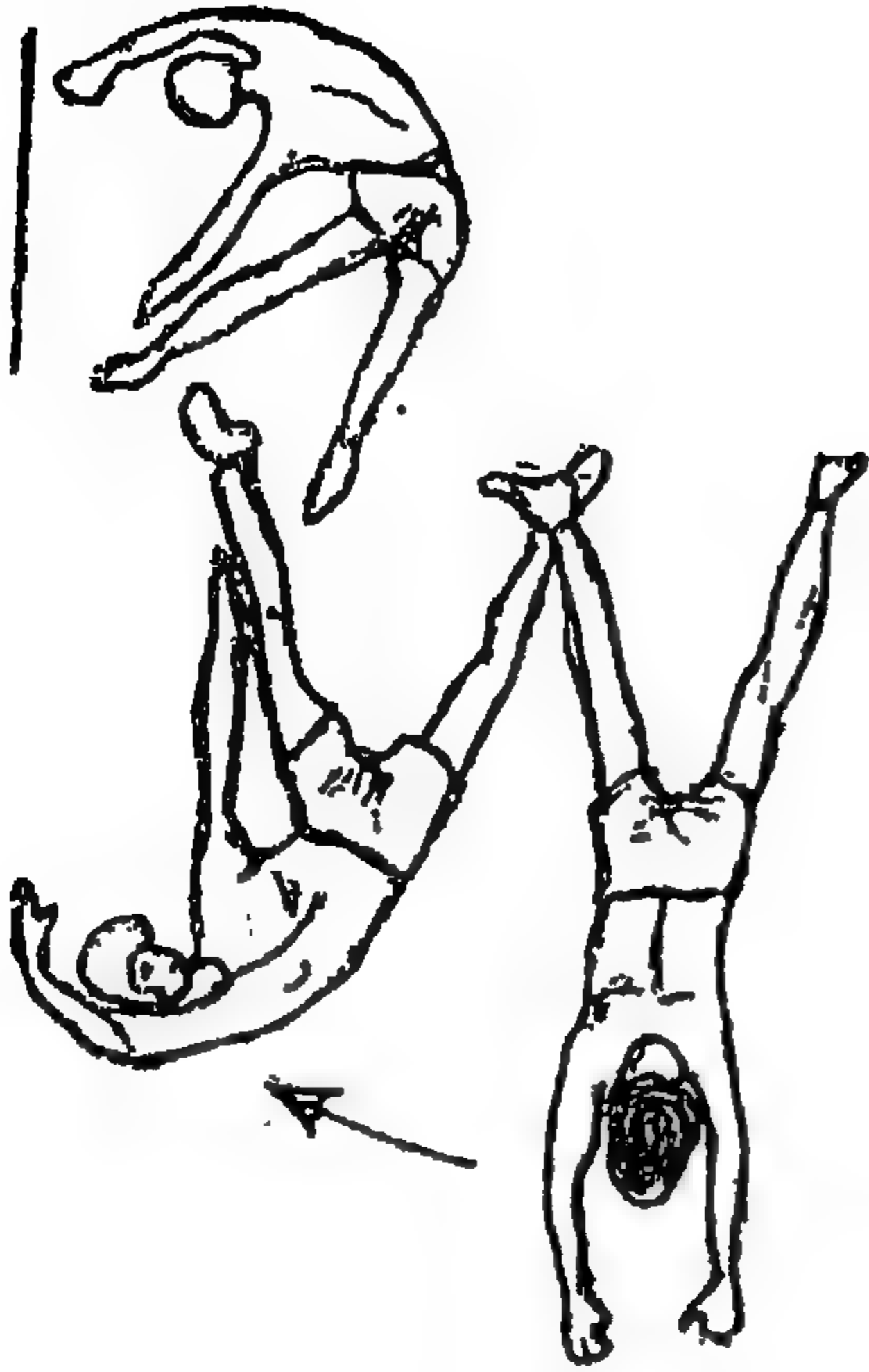
● [رقود على الظهر الذراعان جانبا] رفع الرجلين مع ثني الركبتين والدحرجة خلفا على الظهر للوقوف على الكتفين مع سند المقعدة باليدين ثم مد الرجلين لأعلى.



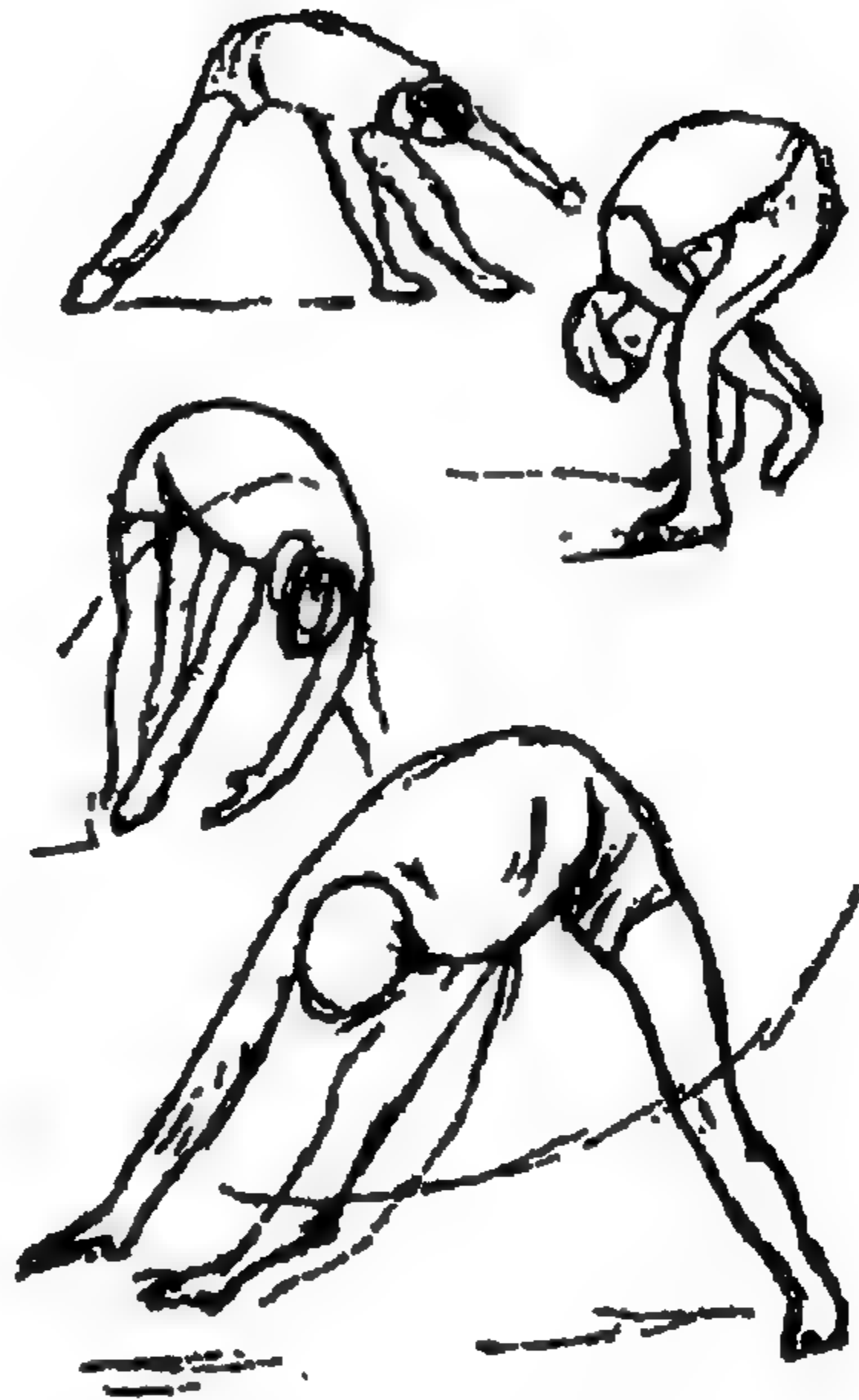
- [رقوذ على الكتفين - سند المقعدة باليدين والرجلان لأعلى] ثنى ومد الجذع مع خفض الرجلين خلف الرأس ثم رفعهما عاليا باستمرار، (١ - ٨) يكرر.



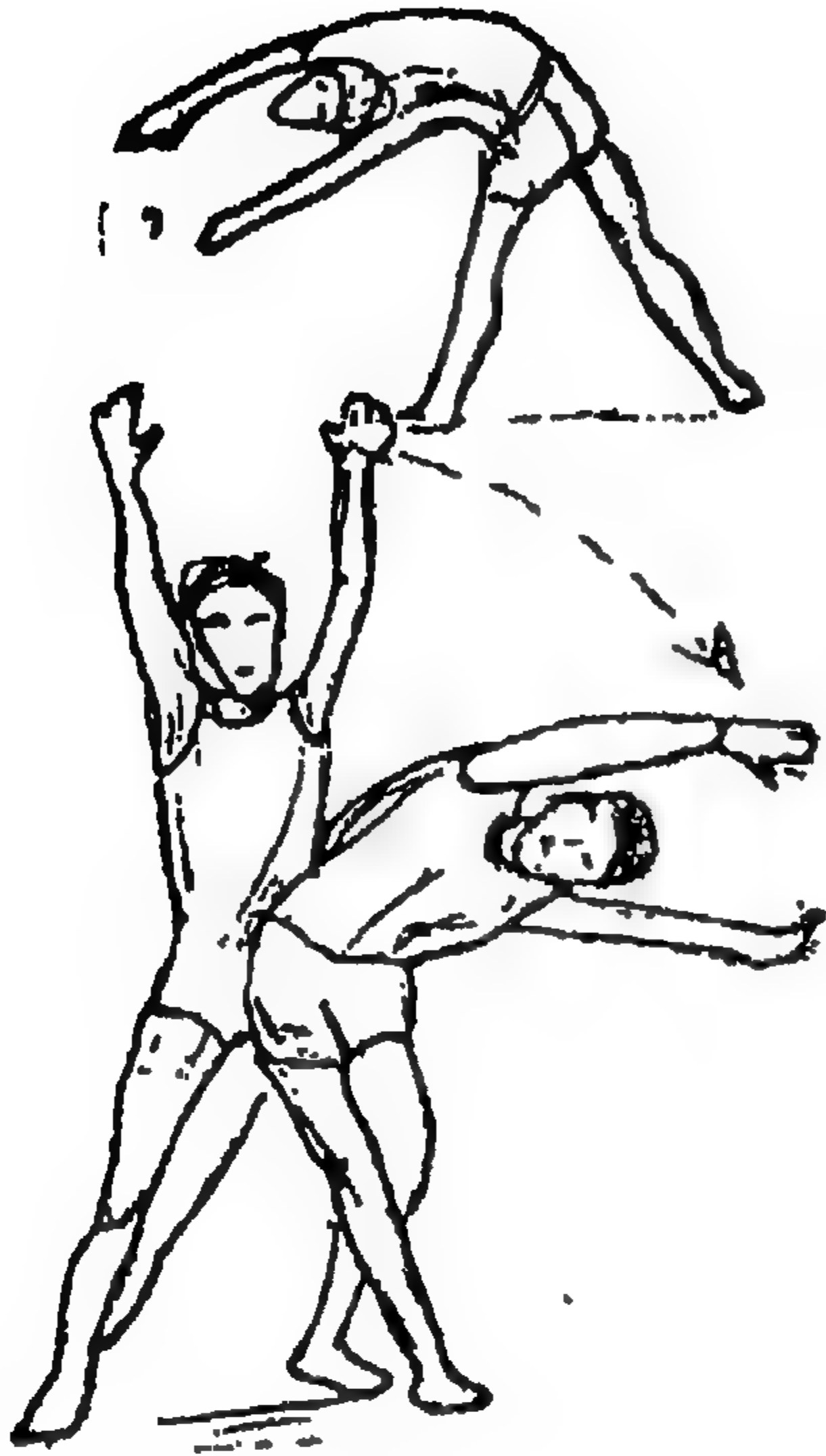
- [جلوس طويل، الذراعان جانباً مع رفع الرجلين عن الأرض].
- الدحرجة يمينا أو يساراً على الجانب والبطن فالجانب ثم الجلوس ثانيا بدون استخدام اليدين للسند.



- [انبطاح الذراعين عاليا فتحا] التحرك بالجذع على الجانبين لثنى الجذع جانبا مع السند على الكفين حتى تلمس اليد اليمنى الرجل اليمنى - وبالعكس مع ثبات الرجلين.



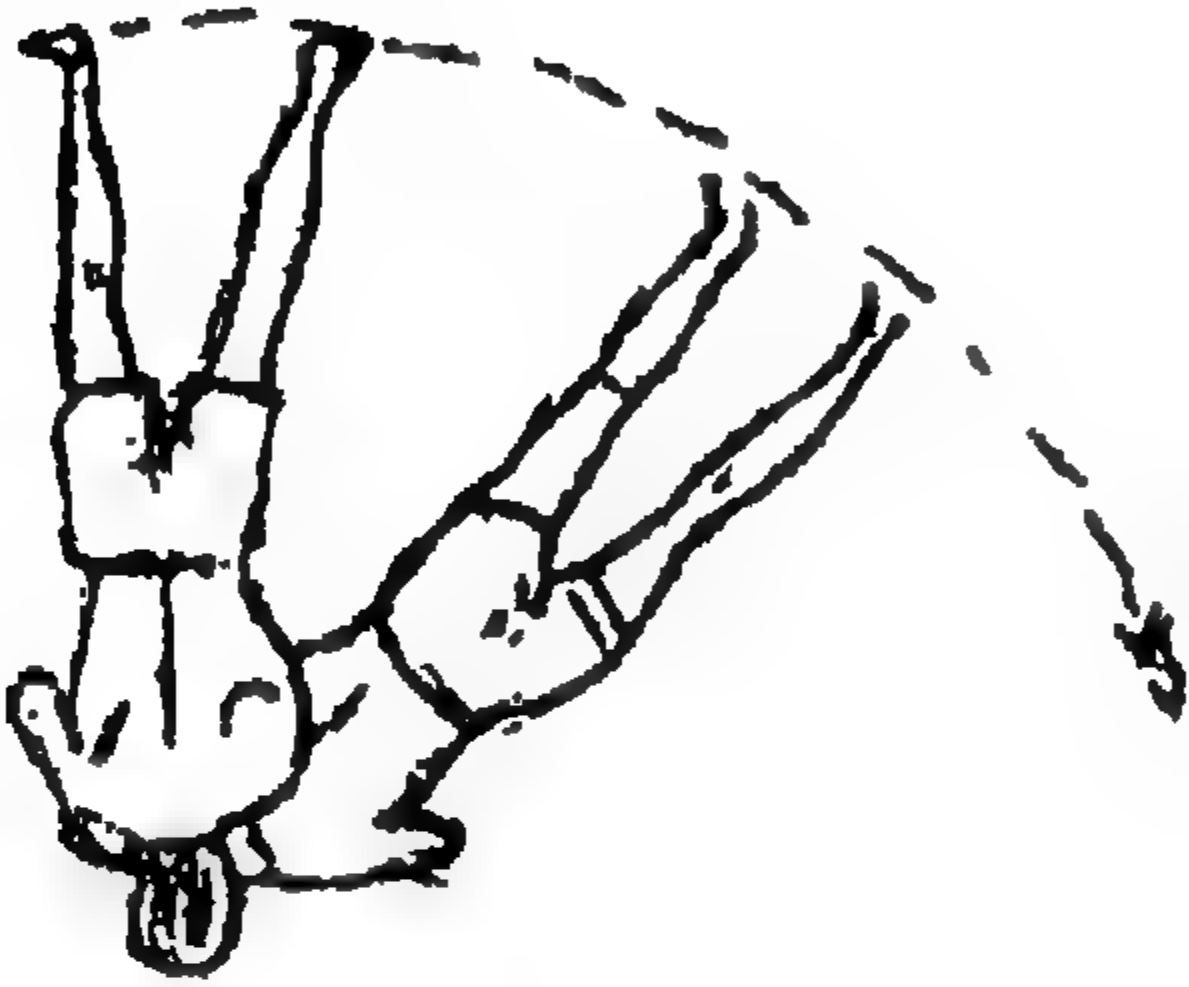
- [وقوف فتحا ثنى الجذع أماما أسفل].
- لمس الأرض باليدين بين الرجلين وضغط الجذع للمس الأرض من نفس الوضع الابتدائي. (١ - ٢).
- اللمس لأبعد نقطة أماما (٣ - ٤) يكرر.



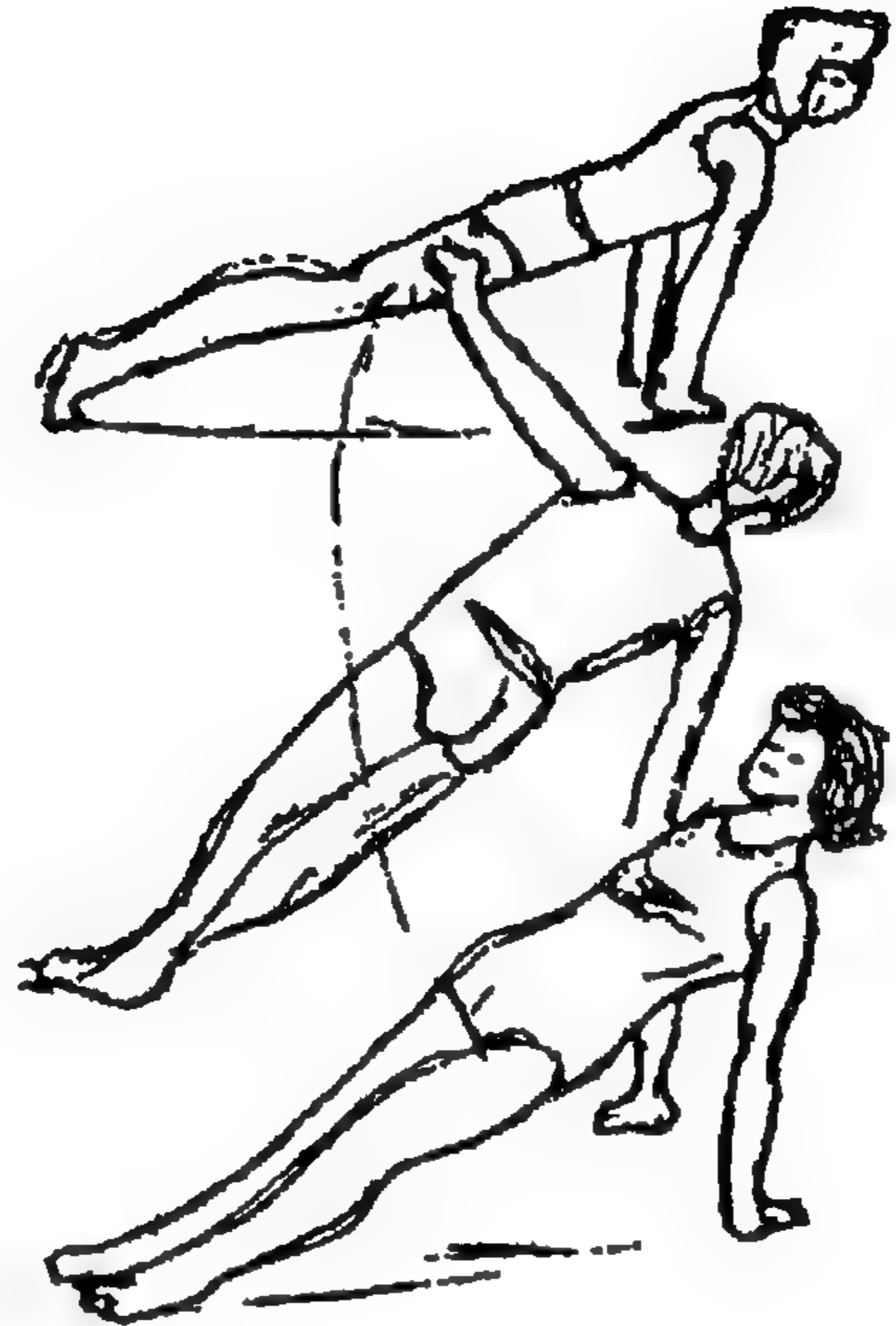
- [وقوف فتحا الذراعين عاليا] ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل.
- يكرر بتغيير وضع القدمين.
- من الوقوف على أطراف الأصابع.
- من الوقوف على أطراف الأصابع بالتقاطع.



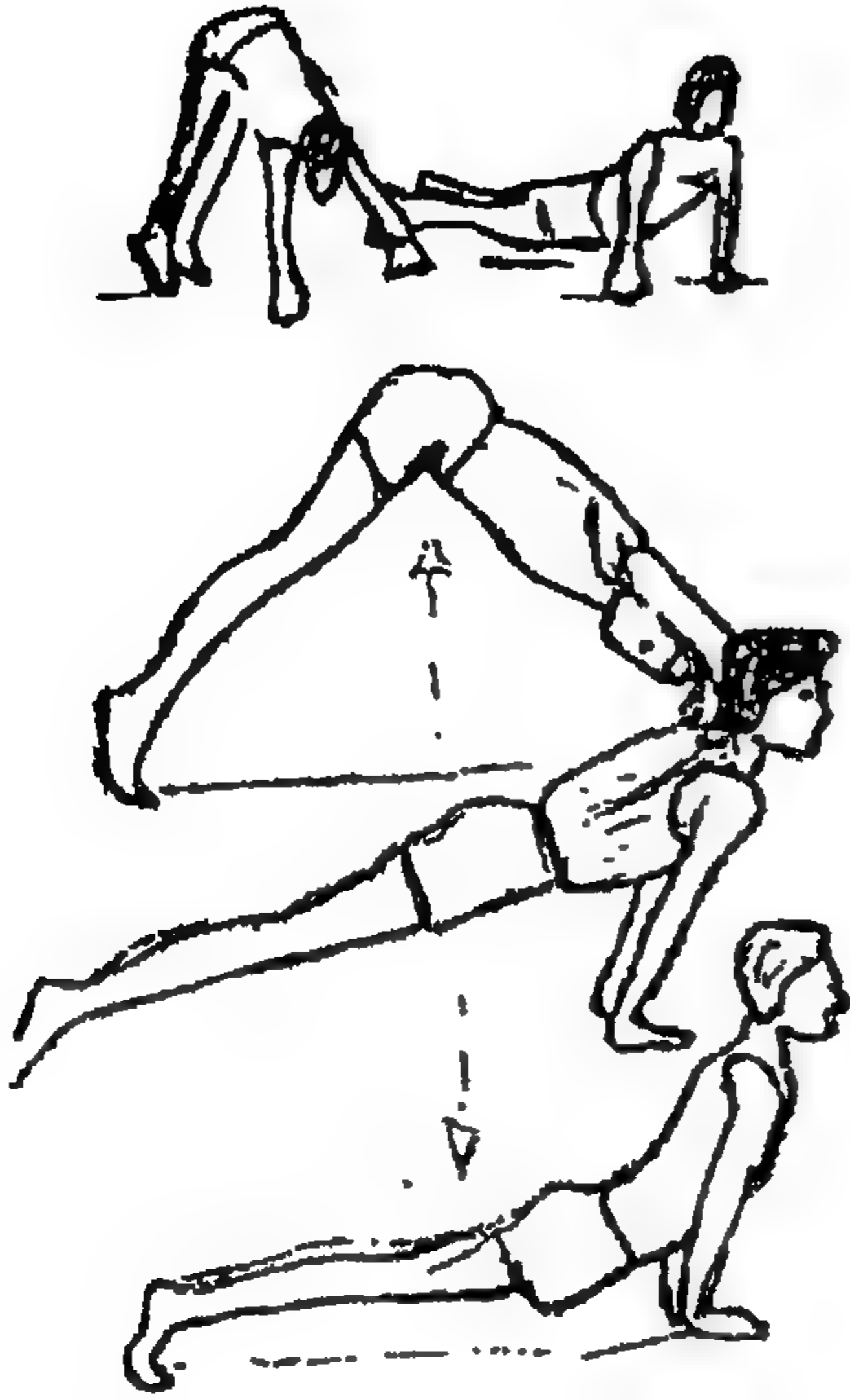
- [وقوف ، فتحا الذراعان جانبا].
- الدوران جانبا على الذراعين ثم الرجلين لعمل عجلة.
- استخدام خط مرسوم على الأرض، الشقلبة الجانبية - باليدين.
- بالمساعدة أولا وتكون من الوسط واليد اليمنى تمسك الجانب الأيمن ويقف مواجه لظهر الزميل.



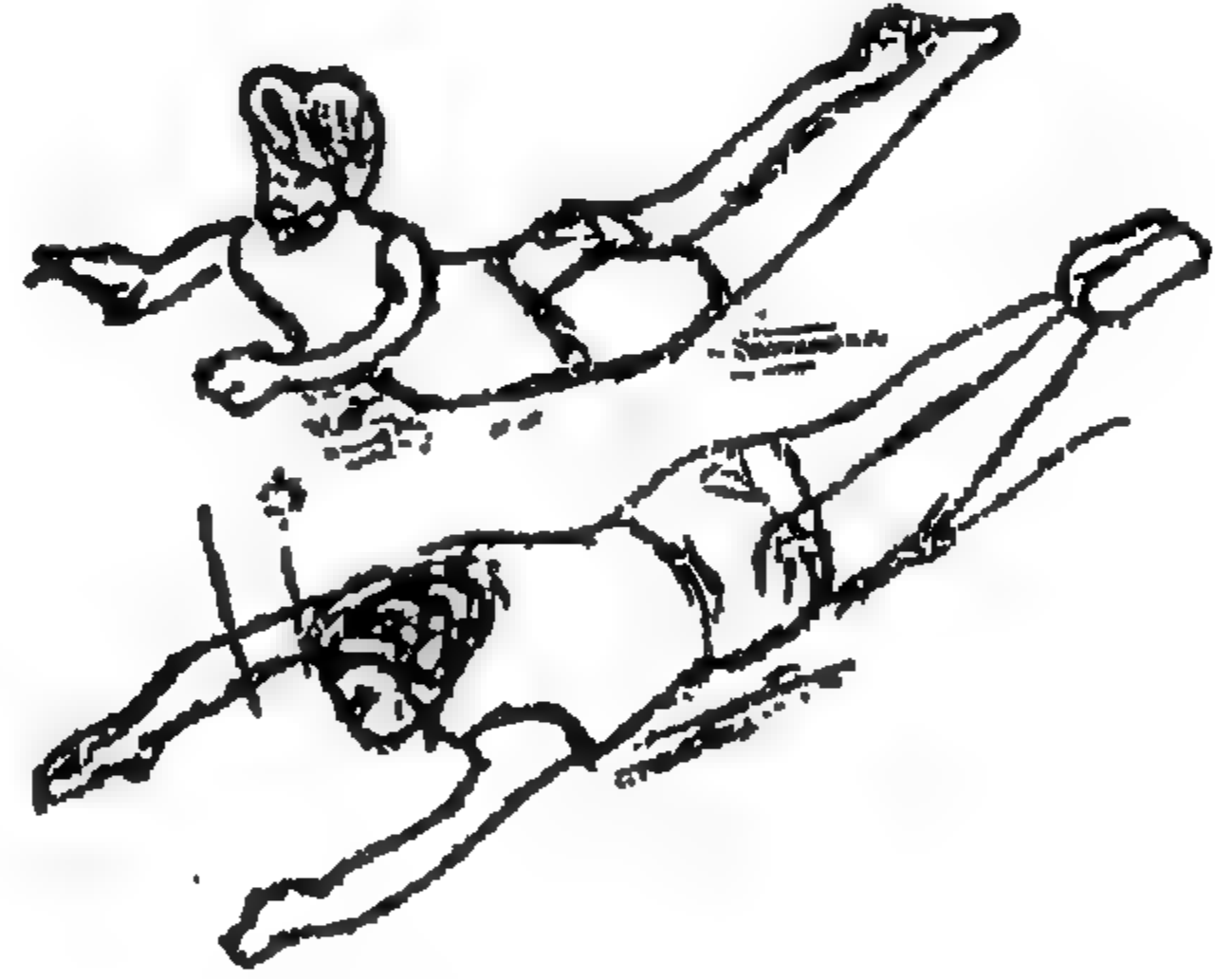
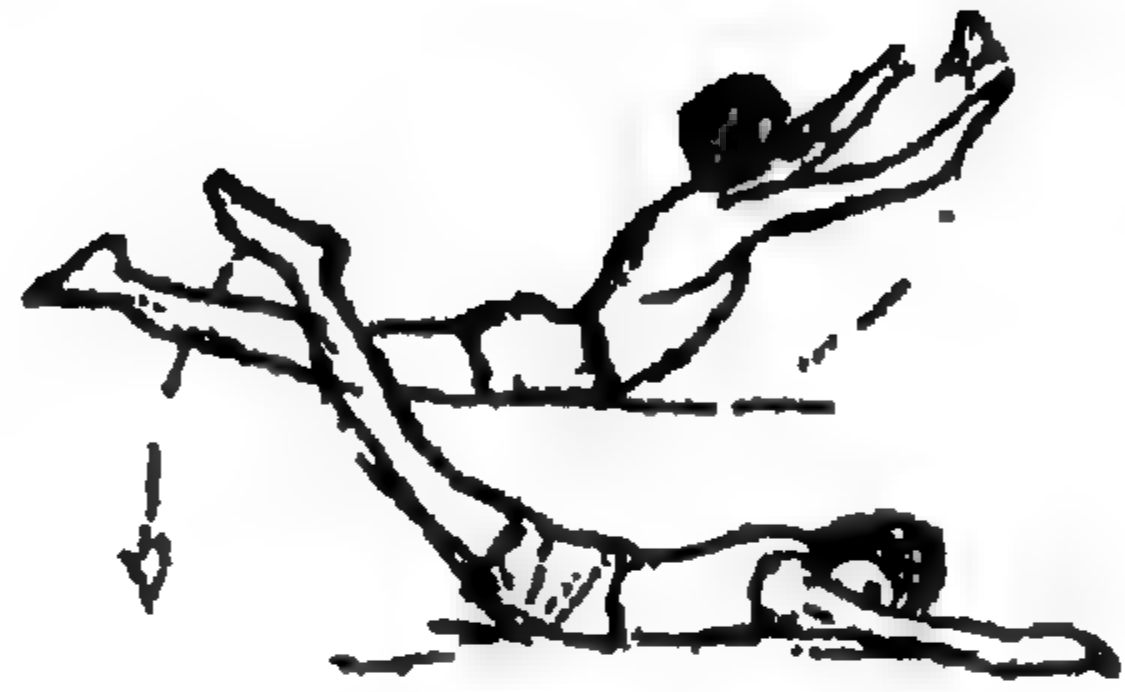
- [انبطاح مائل اليدين فى مكانها]
دوران الجسم فى شكل دائرة بتحريك
- الرجلان بخطوات صغيرة للجانب.
● نفس التمرين من وضع انبطاح مائل
معكوس.



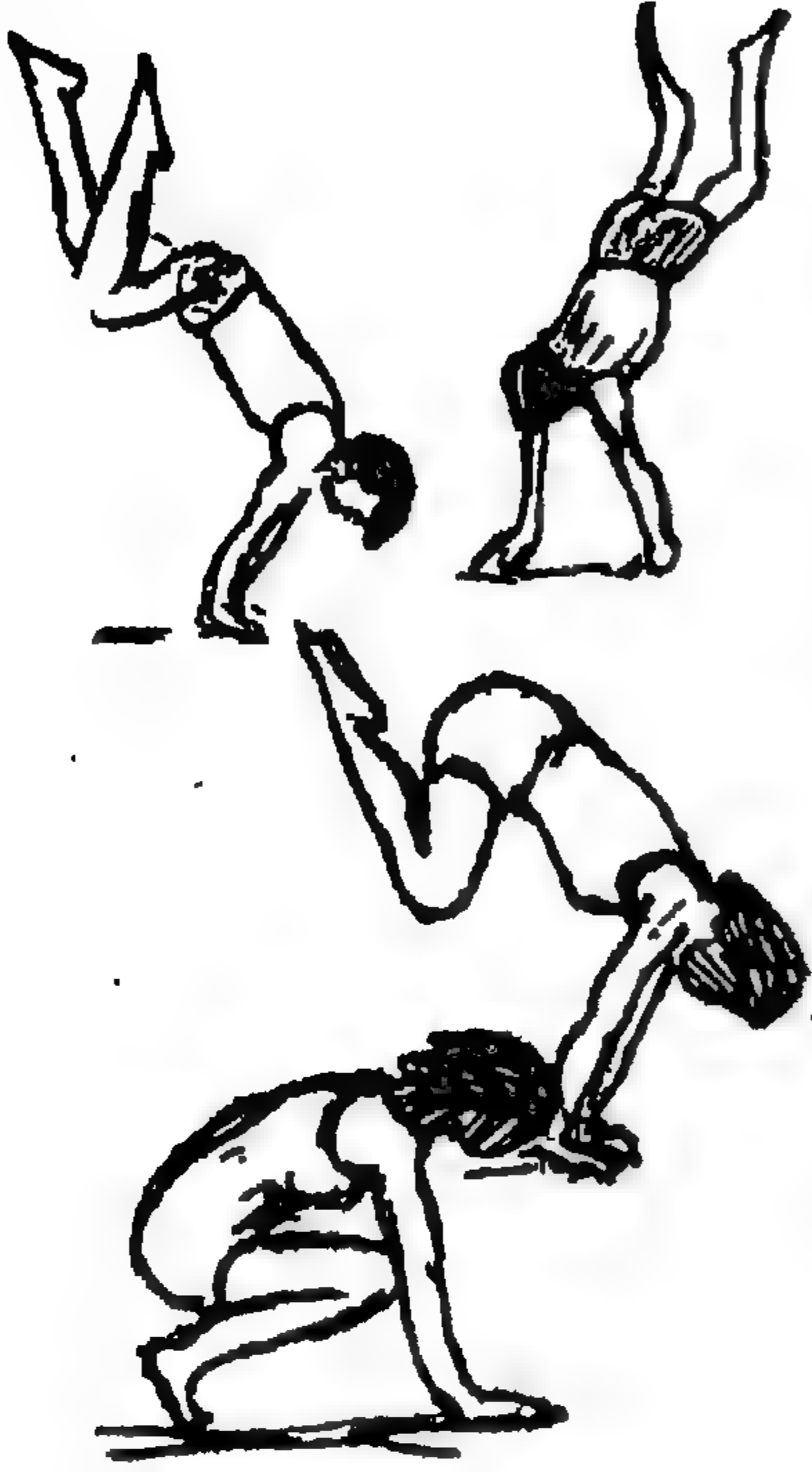
- [انبطاح مائل معكوس].
- الارتكاز على اليد اليمنى ولف الجسم
مع نقل اليد اليسرى للوصول لوضع
الانبطاح المائل.
وهكذا.
يكرر.



● [انبطاح مائل] الجسم مستقيم النزول
بالحوض لأقصى تقعر ثم رفع الحوض
لأقصى تحدب يتم التمرين على شكل
اهتزاز للحوض عاليا أسفل باستمرار.
(١ - ٤) .



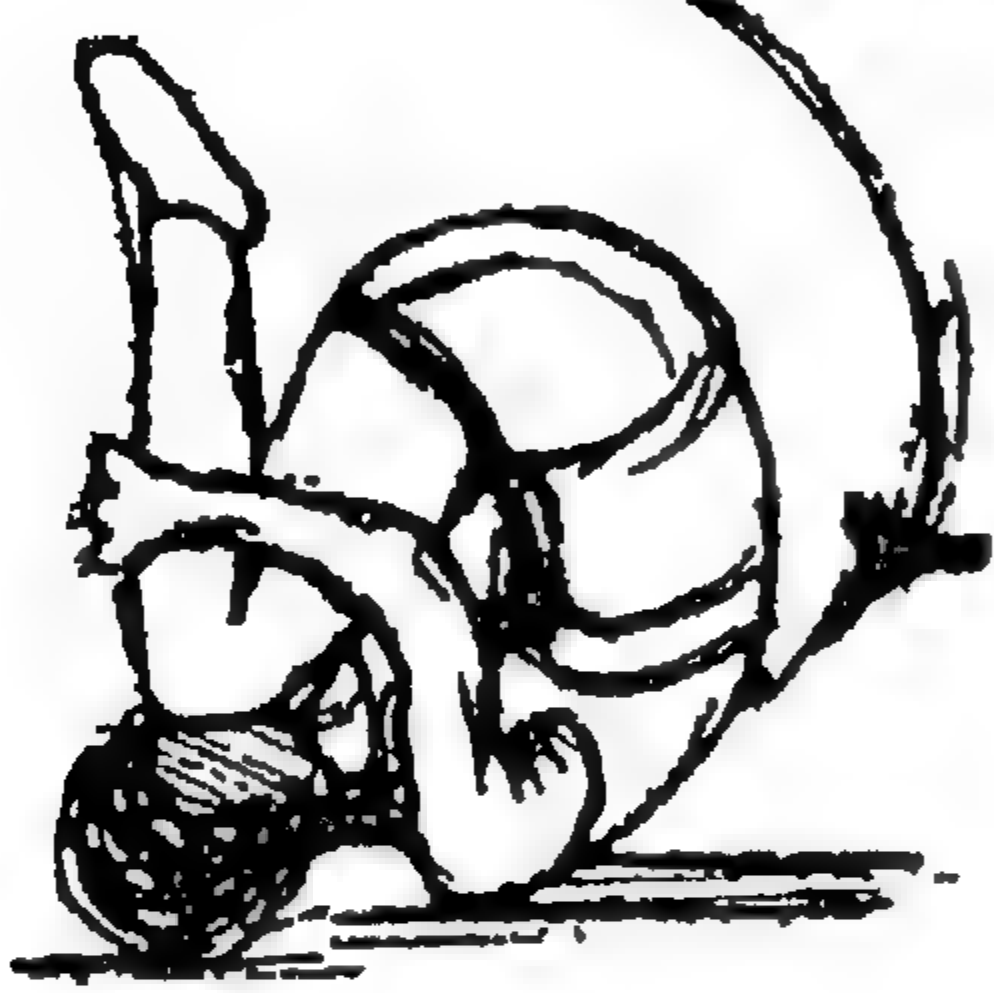
● [انبطاح ، الذراعان عاليا] رفع الرجلين
والصدر والرأس والذراعين عاليا عن
الأرض للتقوس ، الاهتزاز أماما خلفا من
وضع التقوس السابق (١ - ٤) يكرر.



- محاولة الوقوف على اليدين من وضع الجلوس على أربع.
- عمل الأرنب مع رفع الرجلين.
- المرجحة لوضع الوقوف على اليدين.
- السند على الكفين باتساع الصدر.

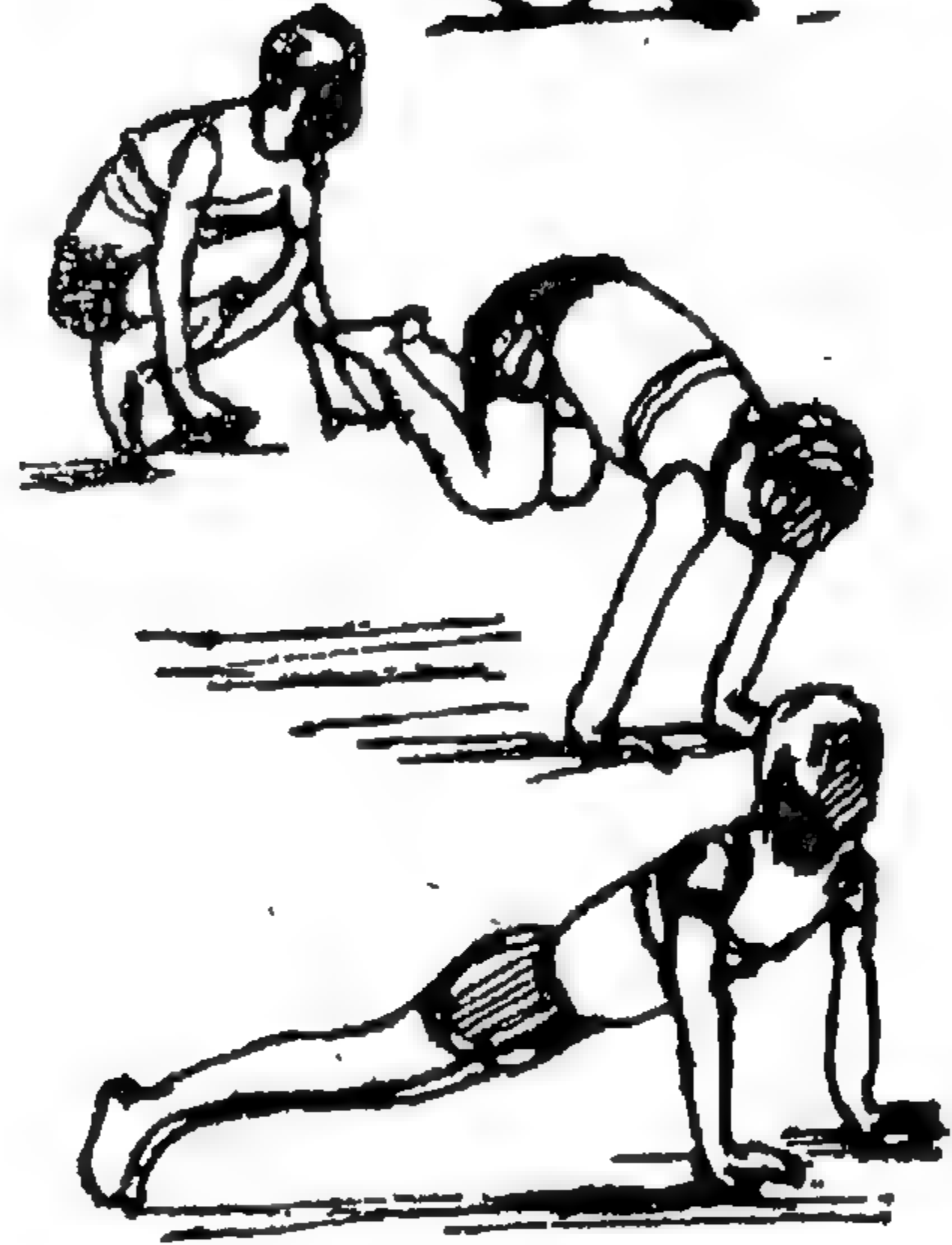


- [جلوس على أربع] (الاقعاء).
- الدحرجة للأمام على الكتفين.
- تؤدي لمرات متتالية.
- تؤدي من بدايات مختلفة مثل الوقوف الطعن الركوع.
- أداؤها إلى نهايات مختلفة، بقدم واحد أو بالاثنتين أو فتحا.



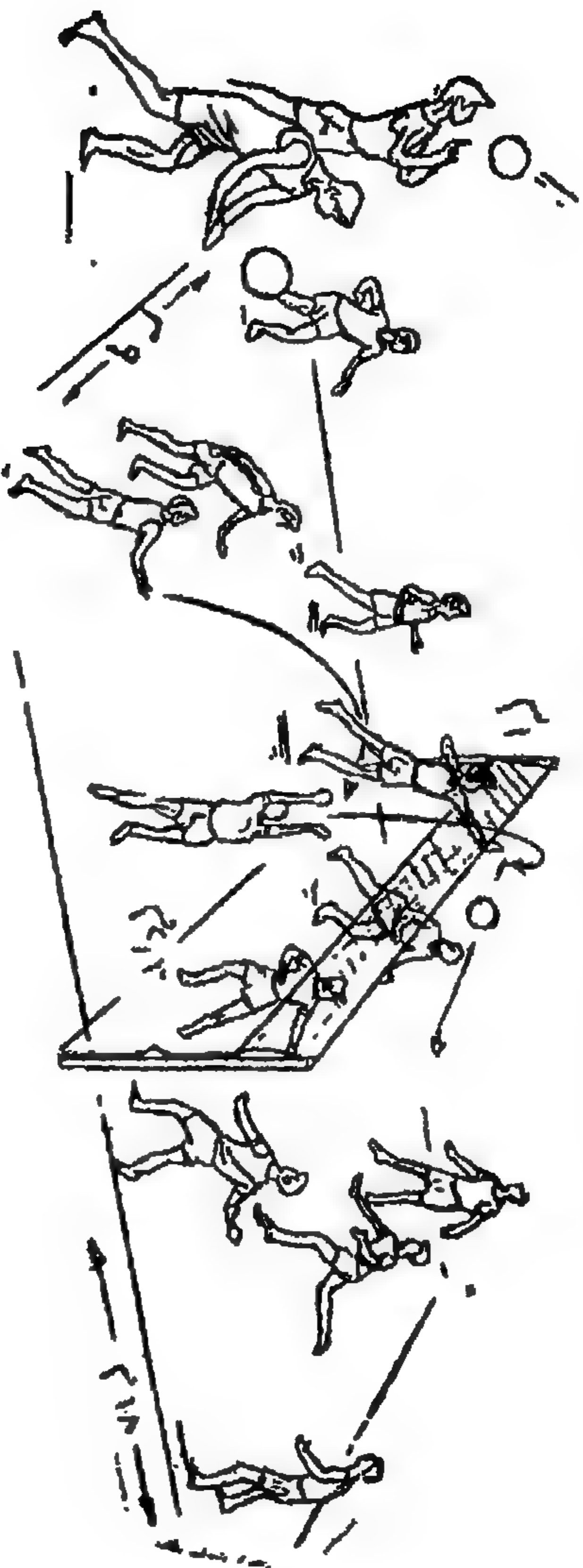
- الدحرجة الأمامية مع التكور قف على خط البداية تدحرج للأمام للوقوف قبل خط النهاية الموازي لخط البداية.

- يتم على شكل مسابقة.
- تؤدي لمرات متتالية.
- تؤدي من الوقوف والوثب.
- تؤدي من ثلاث خطوات.
- تؤدي من الجرى.



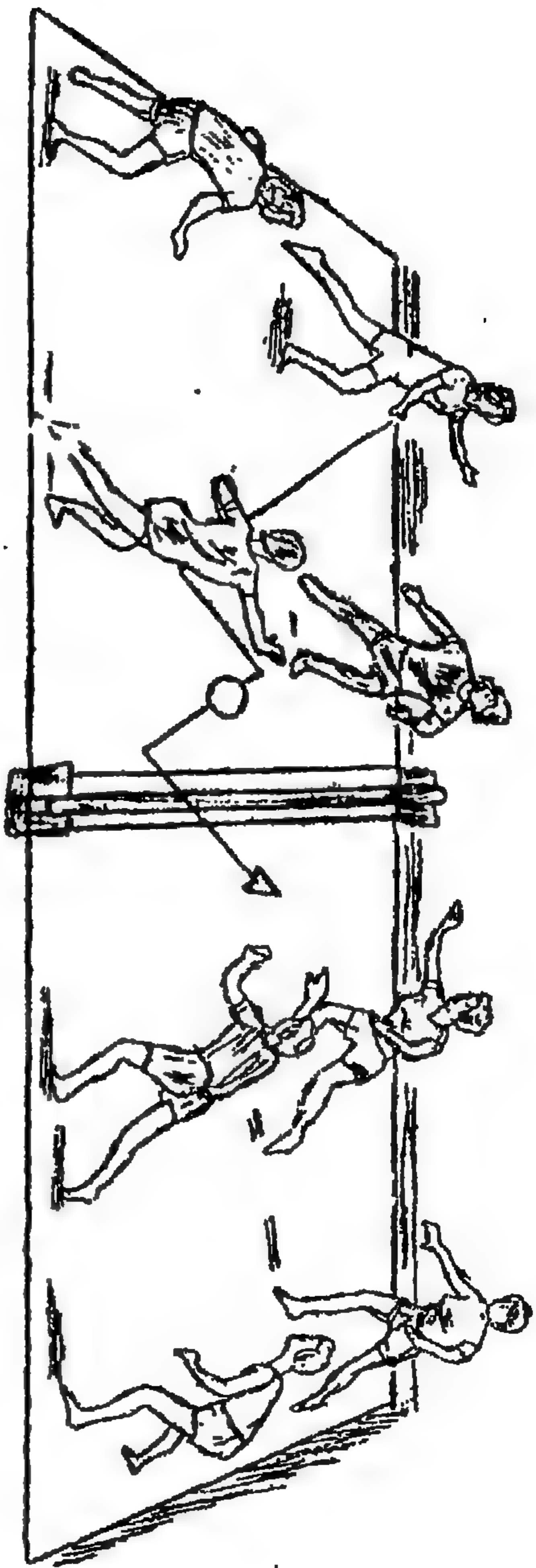
- [انبطاح مائل].
- الدفع بالرجلين معا لأعلى ثم ثنى الركبتين للوصول لوضع الجلوس على أربع.
- يمكن أداء نفس التمرين فوق كرة طبية.

بعض الألعاب الجماعية التي تمهد للألعاب الكبيرة



الفرض : كرة طائرة - إعادة المهارات المختلفة - التمرير والإرسال : الضربة الساحقة.
 الأدوات : ملعب ، شبكة ، كرات.
 اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من ستة لاعبين.
 الشرح : التمرير من اللاعب الخلفي إلى اللاعب الأمامي لعمل الضربة الساحقة. رمية الإرسال يستعد لها اللاعب الخلفي التمريرة الخلفية على الشبكة من اللاعب الأمامي.

- عدم لمس الكرة مرتين متتاليتين.
 - يجب تعدية الكرة الشبكة من رمية الإرسال.
 - عدم لمس الخط أو تعدية الذراع من على الشبكة.
- «في الثلاث حالات تعطى الكرة للفريق الآخر.



الفرض : كرة سلة، كرة يد، «التمرير على التمريرة المرتدة».

الأدوات : ملعب، شبكة أو مقعد سويدي، كرة.

اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من أربعة لاعبين.

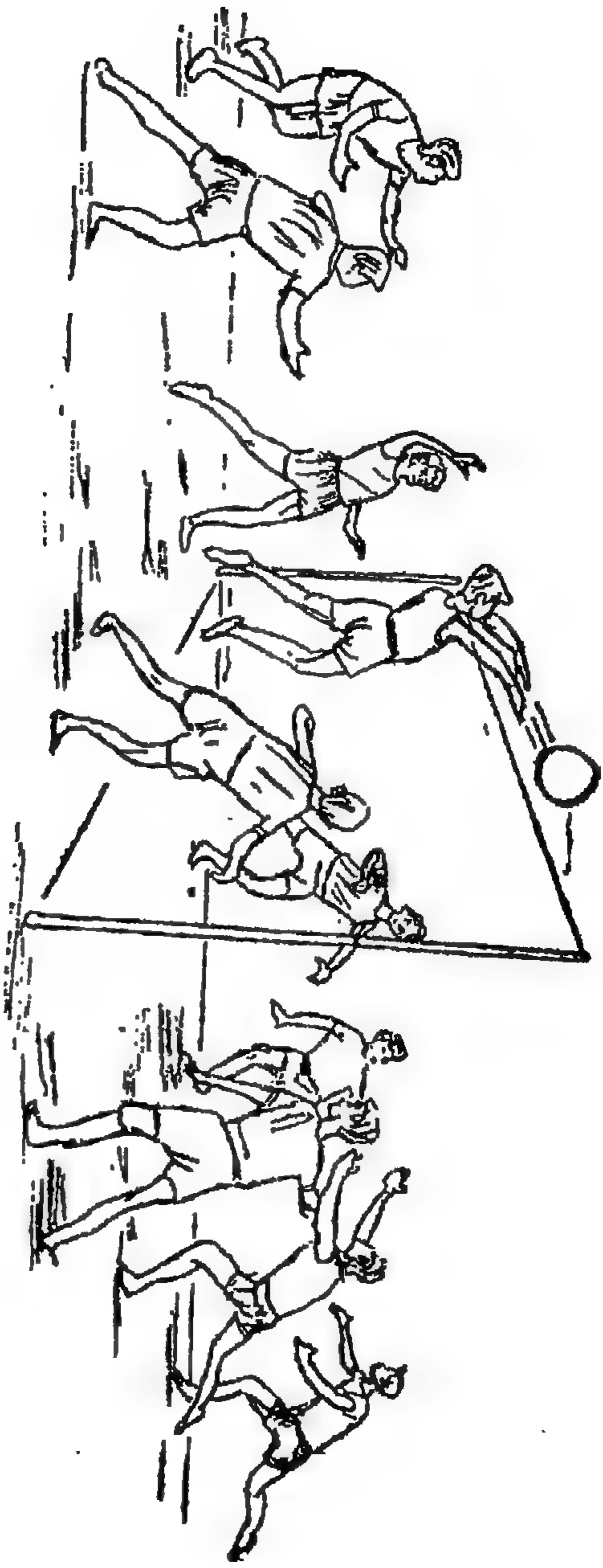
الشرح : التمريرة المرتدة من اللاعب الخلفي إلى اللاعب الأمامي يمرر الكرة تمريرة مرتدة بحيث ترد في ملعبه لتعدية

الكرة في الملعب الآخر.

● يستقبل الفريق الآخر الكرة ويؤدي نفس الأداء.

● لس الكرة مرة واحدة.

● ارتداد الكرة مرة واحدة في الأرض.



الغرض : كرة طائرة، التمرين على المهارات.

الأدوات : ملعب، قائمان، حبل، كرة طائرة.

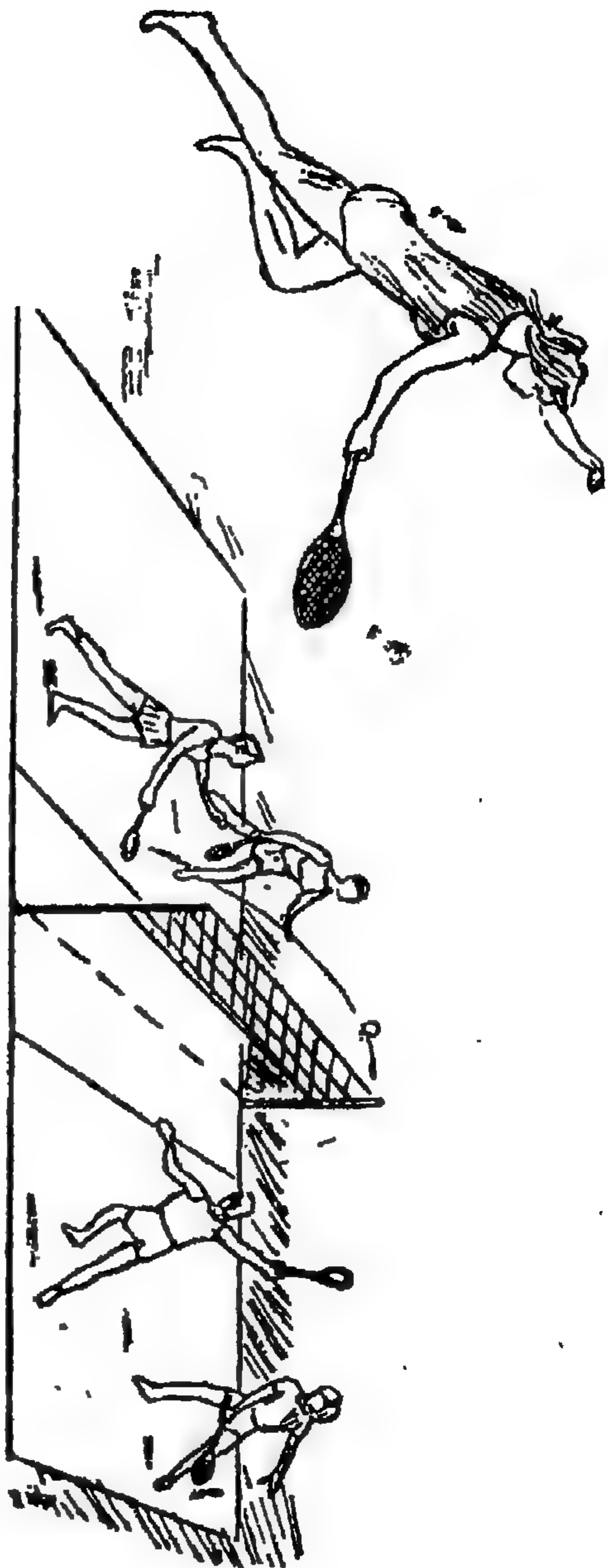
اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من خمسة لاعبين.

الشرح : التمرير إلى أعلى المسموح بأى عدد، اللاعب الأمامى يؤدي الضربة الساحقة.

● الفريق الآخر يستعد لاستلام الكرة يتبادل الفريقان الأداء.

● لمس خط المنتصف تعطى الكرة الفريق الآخر.

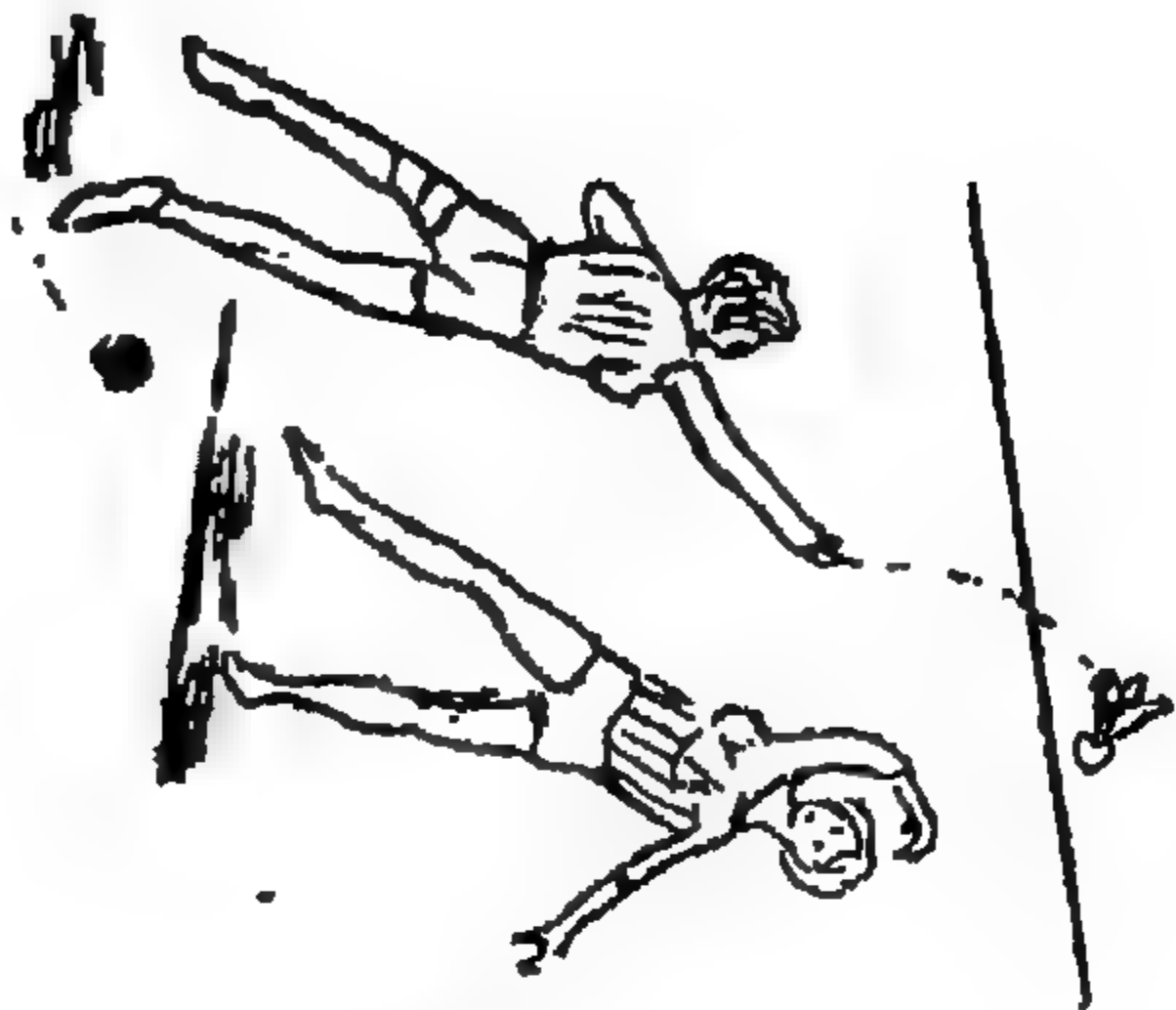
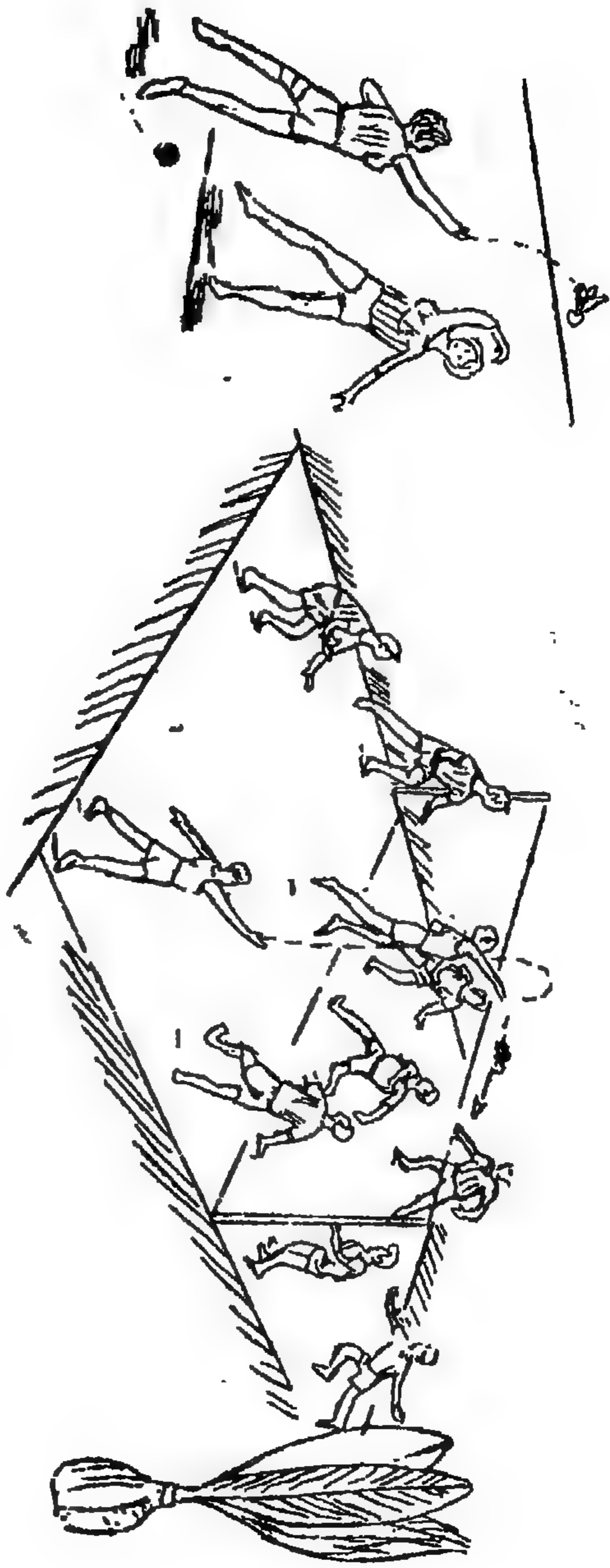
● تعدية الذراع الحبل » » » .



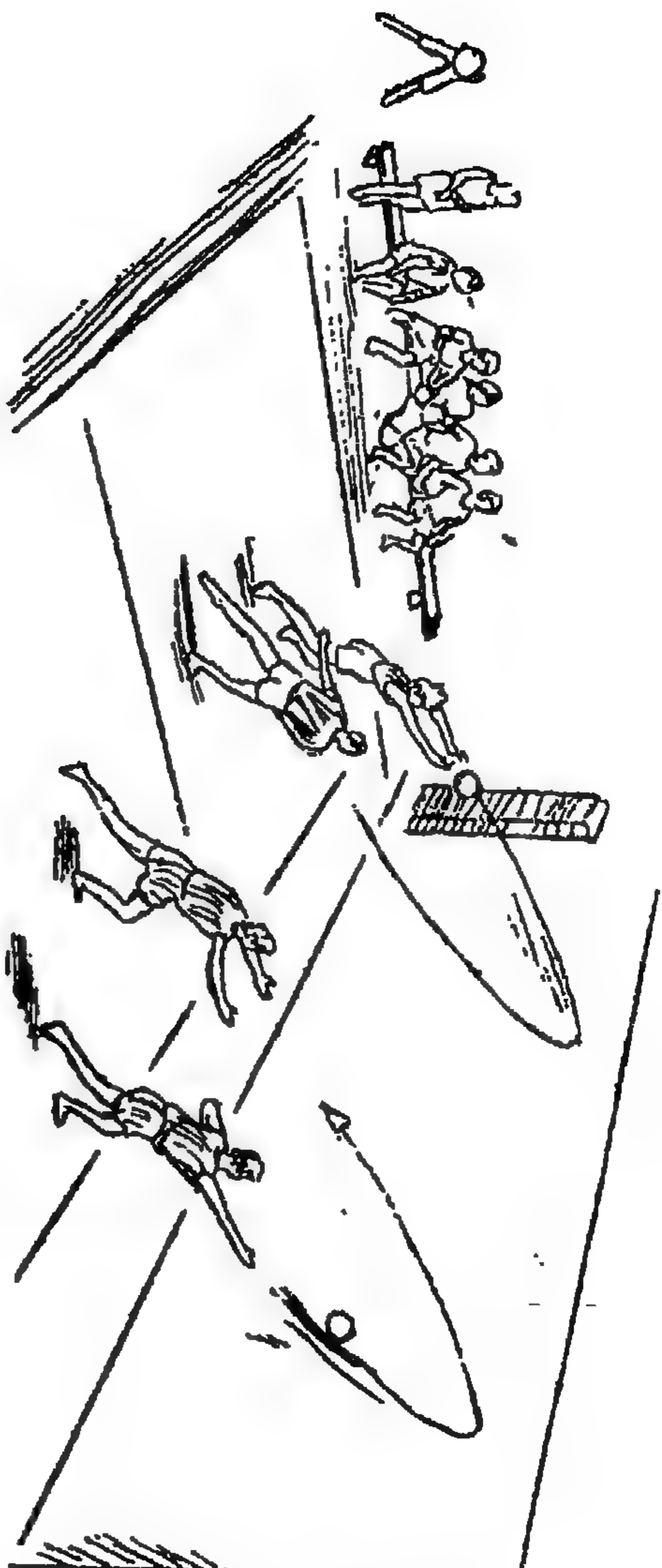
الغرض : ريشة طائرة، تنس، مضرب خشبي، مهارات التعرير.
 الأدوات : ملعب، شبكة، ريشة، مضرب.
 اللاعبين : كل (١٠) لاعبين «لعب زوجي».

الشرح : تعرير الكرة من فوق الشبكة لوصول الكرة أرض الملعب بالطريقة القانونية.

- صد الكرة ورجوعها للملعب المقابل وهكذا.
- لس الكرة للمضرب مرتين متتاليتين «تعطى الكرة للفريق الآخر».
- لس خط المنتصف «تعطى الكرة للفريق الآخر».
- تعدية الذراع خط المنتصف أو الشبكة «تعطى الكرة للفريق الآخر».



- الغرض : كرة طائرة، ريشة طائرة «التمريرين على الضربة الساحقة وإعادة على القانون».
- الأدوات : ملعب كرة طائرة – شبكة – كرة طائرة وريشة طائرة.
- اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من خمسة لاعبين.
- الشرح : تمرير الكرة من اللاعب الخلفي إلى اللاعب الأمامي.
- اللاعب الأمامي يرفع الكرة اللاعب الأمامي الآخر لعمل الضربة الساحقة.
- دخول الذراع من فوق الشبكة وتعطي الكرة للفريق الآخر.
- لس خط المنتصف «تعطي الكرة للفريق الآخر».



الغرض : تمرير واستلام. سرعة رد الفعل.

الأدوات : حائط.. كرة.

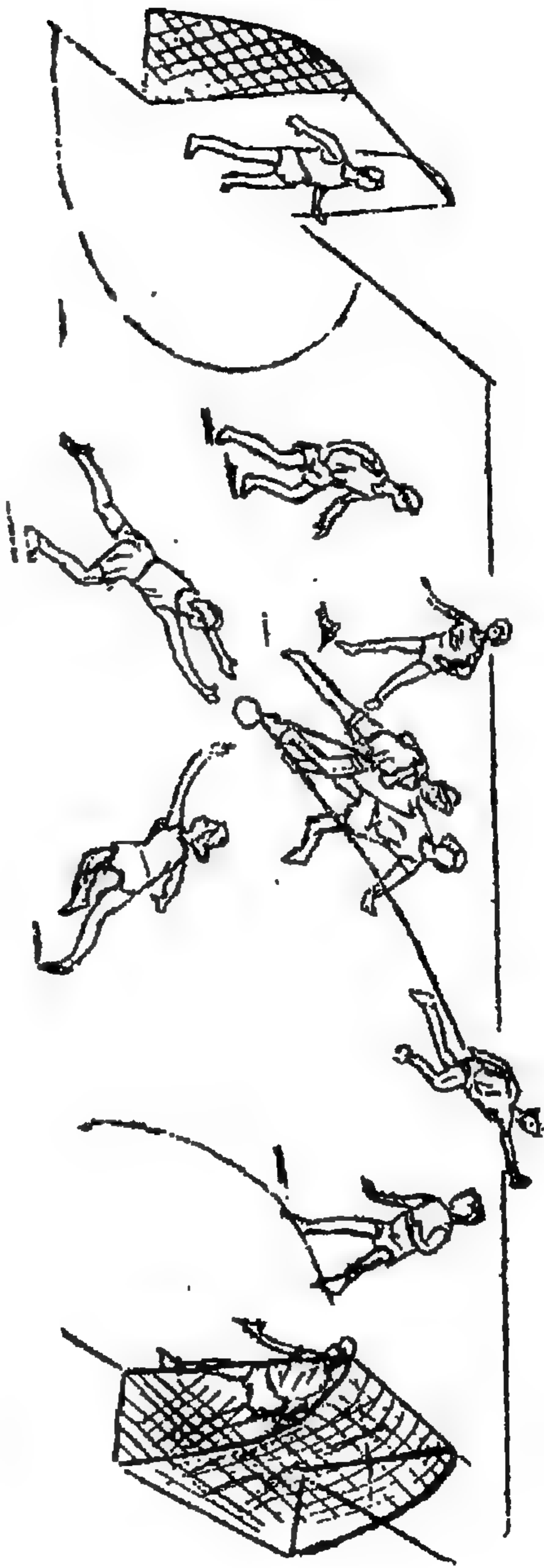
اللاعبون : كل (٠٠).

شرح اللعبة : يقوم الزميل بتمرير الكرة على الحائط وعند ارتدادها يستلمها اللاعب الآخر لتمريرها على الحائط.

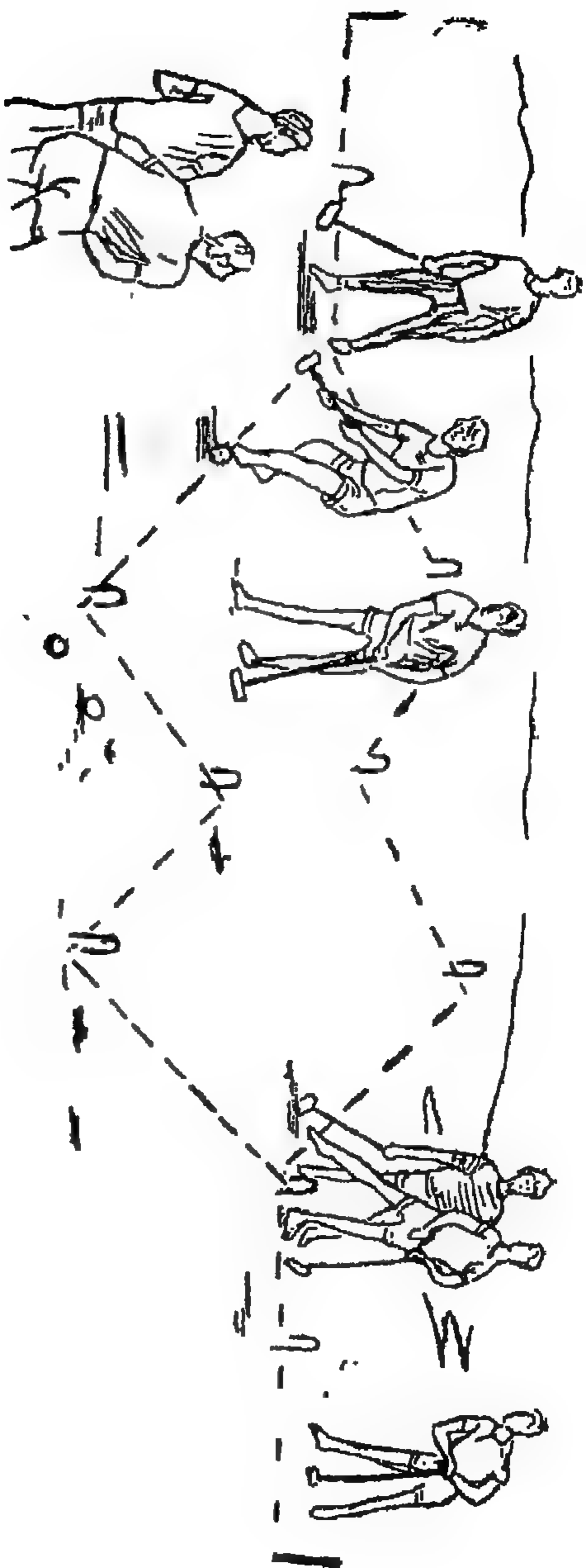
● يحتسب نقطة على اللاعب عند عدم وصولها إلى الحائط.

● يحتسب نقط على اللاعب عند مسك الكرة أكثر من ثلاث ثوان.

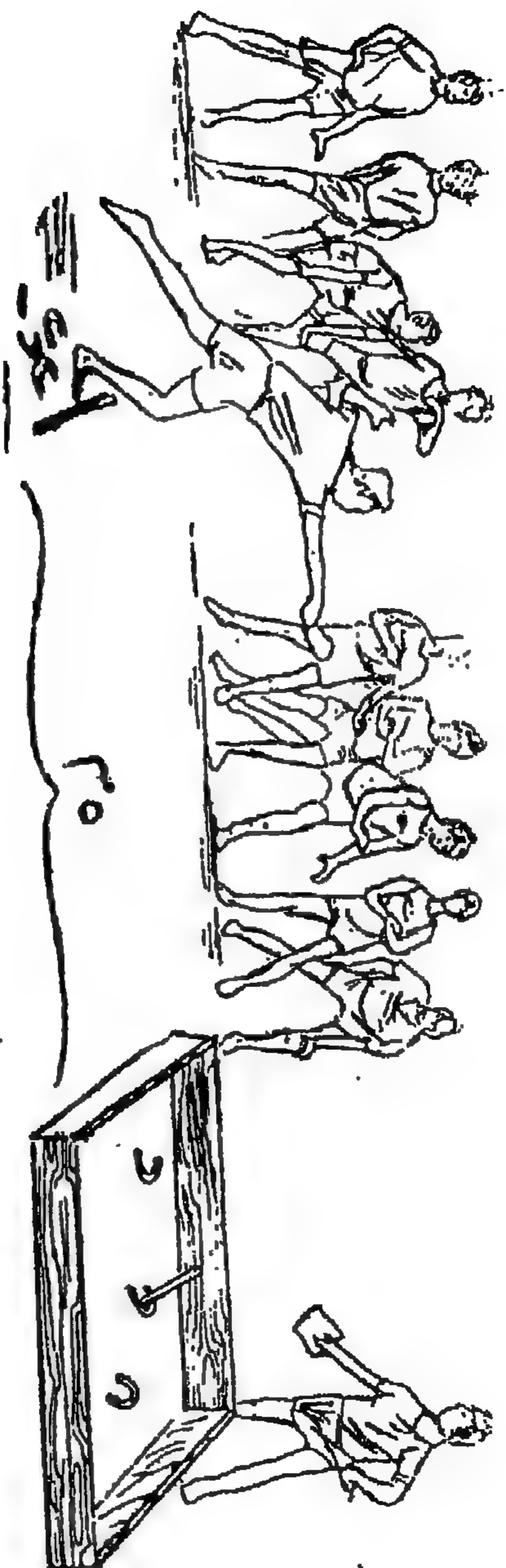
● معرفة عدد مرات التمرير في ٣٠ ثانية.



- الفرض : مباراة. إتقان مهارات وقوانين اللعبة - اختيار بعض المهارات ويمكن اضافة مهارات أخرى.
- الأدوات : ملعب كرة يد، كرة.
- اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من خمسة لاعبين.
- شرح اللعبة : يقوم المدرس بعمل قرعة بين الفريقين. كاسب القرعة أما اختيار اللاعب أو الكرة لبدء اللعب برمية الارسل.
- اللاعب مع استخدام التمرير والتصويب مع احتساب الأهداف.
 - الجرى بالكرة أكثر من ثلاث خطوات أو منك الكرة من ثلاث ثوان.
- «رمية حرة للفريق الآخر».



- : الغرض : دقة التصويب ، التمير ، لياقة بدنية «رشاقة» هوكي ، كرة يد.
- : الأدوات : عوايق ، عصا هوكي ، عصا بديلة لعصا الهوكي – كرة تنس.
- : اللاعبين : يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة أربعة لاعبين.
- : شرح اللعبة : يرسم خط للبدء وتوضع العوايق «على شكل هدف» تبدأ مجموعة من اليمين والأخرى من اليسار.
- يمرر اللاعب الكرة بالعصا في خط مائل بحيث يصوب الكرة بين العوايق ويجري اللاعب. في شكل زجراج – تحتسب عدد الأهداف تحتسب نقطة للاعب الذي يصل قبل اللاعب الآخر.
- يحتسب عدد النقاط للمجموعة الواحدة.



الغرض : دقة التصويب.

الأدوات : صندوق ، يثبت عصا في وسطه ، يرسم خط الابتداء على بعد ٥ أمتار من الصندوق - عدد من الحلق.

اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة خمسة أفراد.

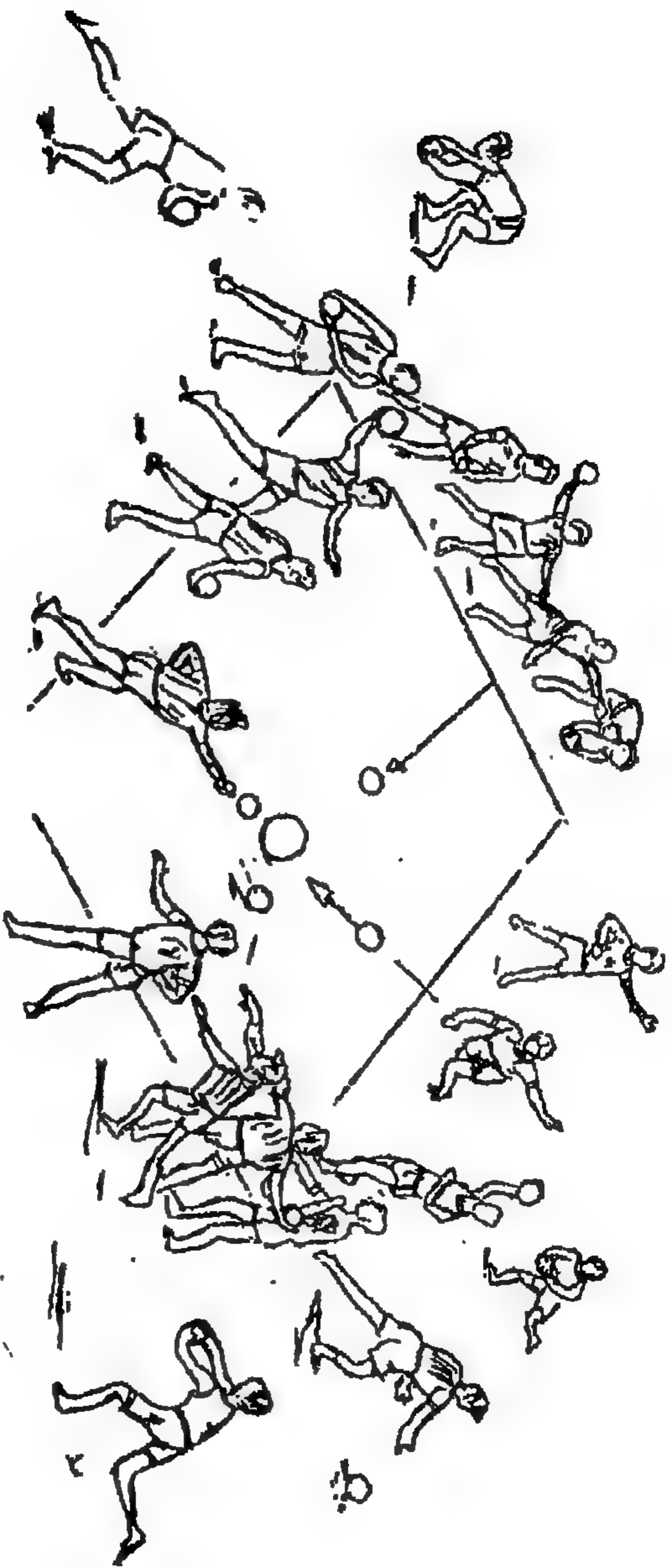
شرح اللعبة : يقف اللاعب عند خط الابتداء «يقوم برمي الحلق في الصندوق محاولا ادخال الحلق حول العصا» .

● تحتسب نقطة إذا أصاب الهدف - لكل لاعب ثلاث محاولات.

● احتساب النقط لكل مجموعة والمجموعة الفائزة التي تحصل على عدد أكثر من النقط.



- الغرض : مباراة - إعادة على مهارات - كرة الشبكة.
- الأدوات : ملعب كرة شبكة، كرة.
- اللاعبون : فريقان كل فريق تكون من خمسة لاعبين.
- شرح اللعبة : عمل قرعة بين الفريقين وكاسب القرعة يختار الأرض أو الكرة.
- يبدأ لعب الفريقين معا باستخدام التمريرات المختلفة للعبة والتصويب على السلة.
 - إذا مكثت الكرة أكثر من ثلاث ثوان في يد اللاعب تعطى للفريق الآخر.
 - احتساب النقط بعدد الأهداف لكل فريق.



- الغرض : دقة التصويب.
- الأدوات : يرسم مربع في أى مكان من الملعب أو فناء المدرسة ، كرات ، كرة طبية.
- اللاعبون : جميع اللاعبين خارج المربع. كل لاعب معه كرة – يقسم اللاعبون إلى أقسام.
- شرح اللعبة : كل لاعب يحاول التصويب من خارج المربع على الكرة الطبية.
- تحتسب عدد النقاط بعدد المرات التي تصيب الكرة الطبية.
 - كل لاعب له فرصة التصويب ثلاث مرات.



- الغرض : احماء ، ولياقة بدنية.
- الأدوات : صندوق - كرة - جهاز وثب عال ، طوق - سلم حائط - متوازي - حصان.
- اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات.
- شرح اللعبة : تعدية الصندوق ثم مسك الكرة وقذفها إلى أعلى ثم الزحف تحت المتوازي ثم لبس الطوق وخلعه لوضعه على الأرض.
- القفز فتحاً من فوق الحصان ثم الوثب العالي من فوق المعارضة للنزول والصعود على سلاالم الحائط بأي طريقة.



الغرض : هوكي. كرة يد. مباراة. إعادة على المهارات - لياقة بدنية.

الأدوات : ملعب - هدف - كرة - عصا صغيرة لكل لاعب «عصا هوكي».

عدد اللاعبين : تسعة لاعبين - مقسمين إلى فريقين كل فريق مكون من ٤ لاعبين وحارس للمرمى.
شرح اللعبة : يبدأ اللعب برمي الكرة على الأرض بين الفريقين.

● تمرر الكرة بين الفريقين بواسطة العصا. الوصول إلى الهدف والتصويب.

● رفع الكرة من على الأرض خطأ ويحسب رمية حرة للفريق الآخر.

● يحاول كل فريق أخذ الكرة من الفريق الآخر بالطريقة القانونية بدون عرقلة واحتكاك.



الغرض : كرة قدم. مباراة. إعادة على المهارات.

الأدوات : ملعب. يرسم مستطيل في الملعب (كهدف).

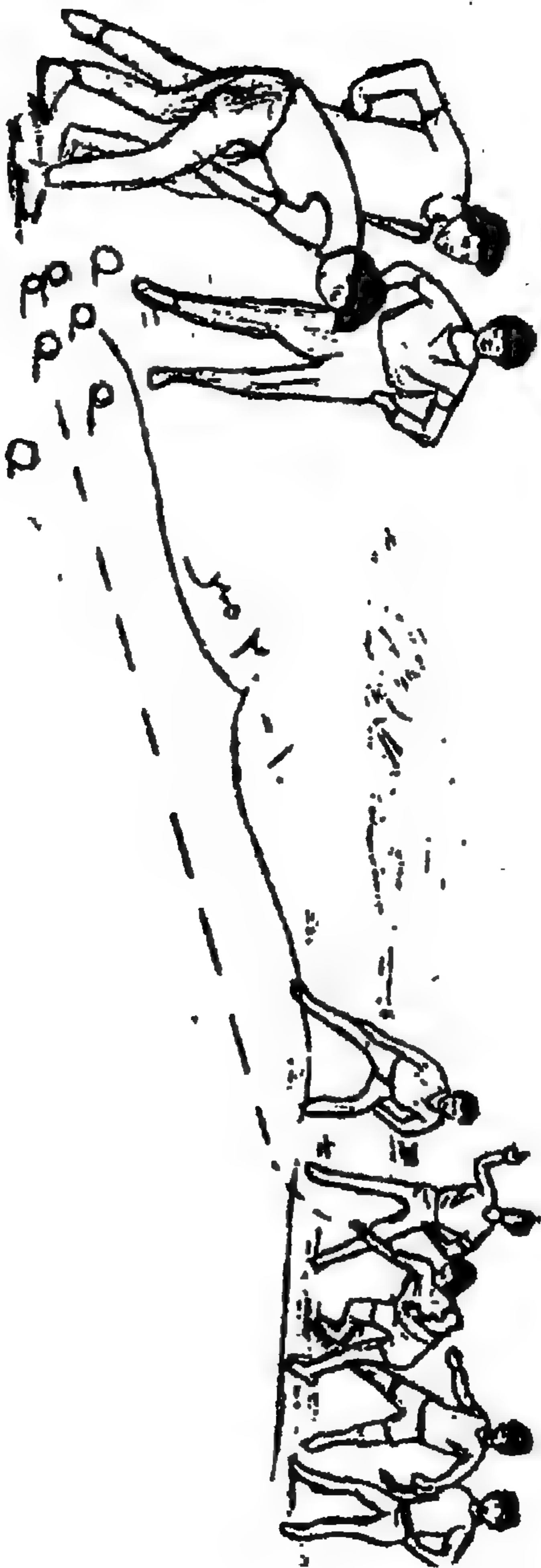
اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من أربعة لاعبين.

شرح اللعبة : يبدأ اللاعب برمي الحكم الكرة على الأرض عمودية ثم محاولة أخذها.

● التمرير بالقدم أو بالرأس بين الفريقين.

● احتساب النقط بعدد الاصابات.

● يقوم أحد الفريقين بالدفاع ومحاولة أخذ الكرة من الفريق الآخر وبالعكس.



الغرض : دقة التصويب ، التمير.

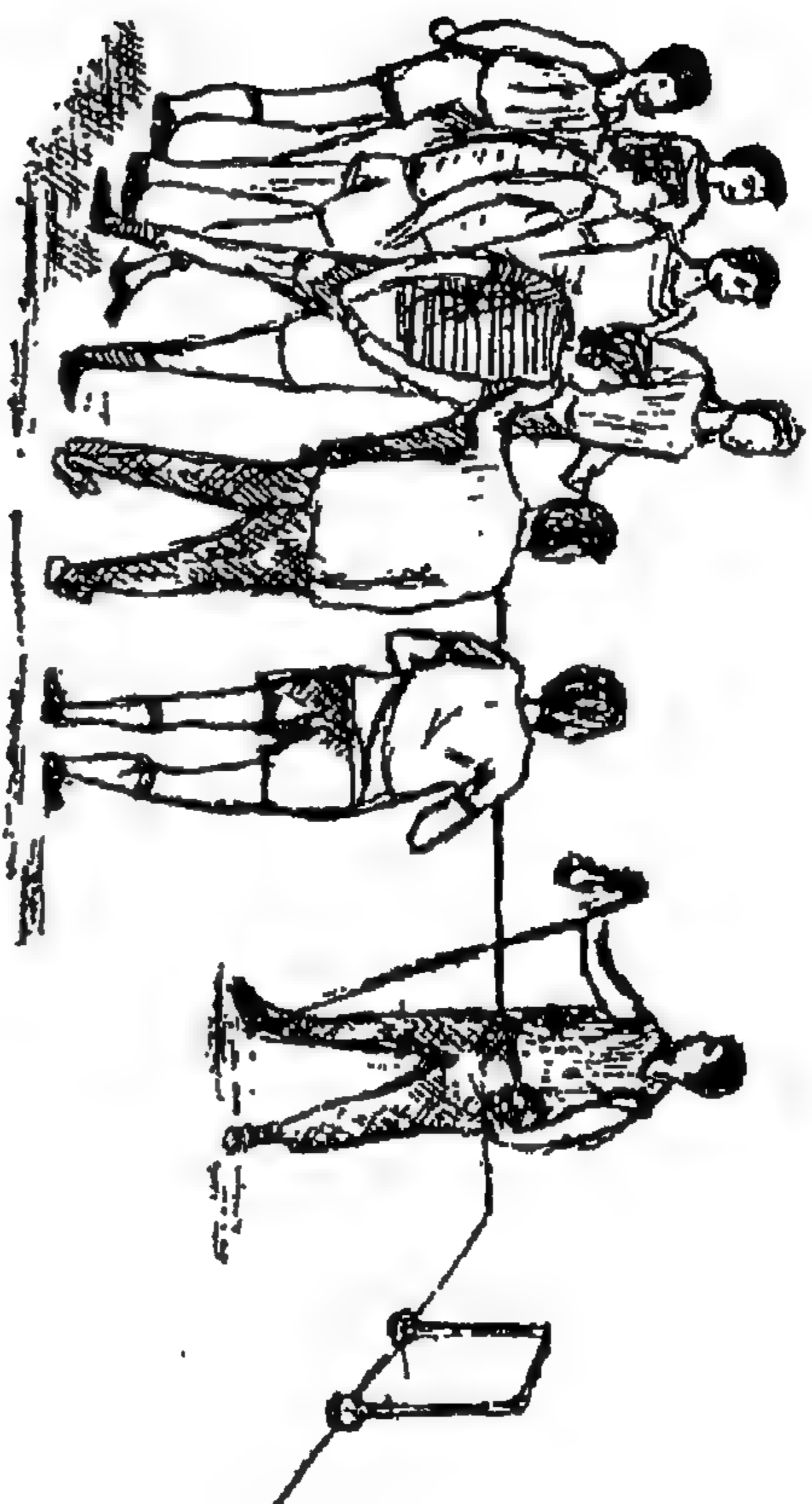
الأدوات : ملعب من ١٠ : ٣٠ مترا، صندوق أو حفرة، أو لاعب يقف فتحا كرات.

اللاعبون : مجموعات، يقسم الفصل إلى مجموعات متساوية.

شرح اللعبة : يقف اللاعب خلف الخط ويرمي الكرة لوصولها ودخولها في الحفرة أو الصندوق أو بين أرجل اللاعب.

● يحتسب نقطة للاعب الذي يصيب الهدف.

● لا يحتسب نقط إذا لمس اللاعب خط الابتداء.

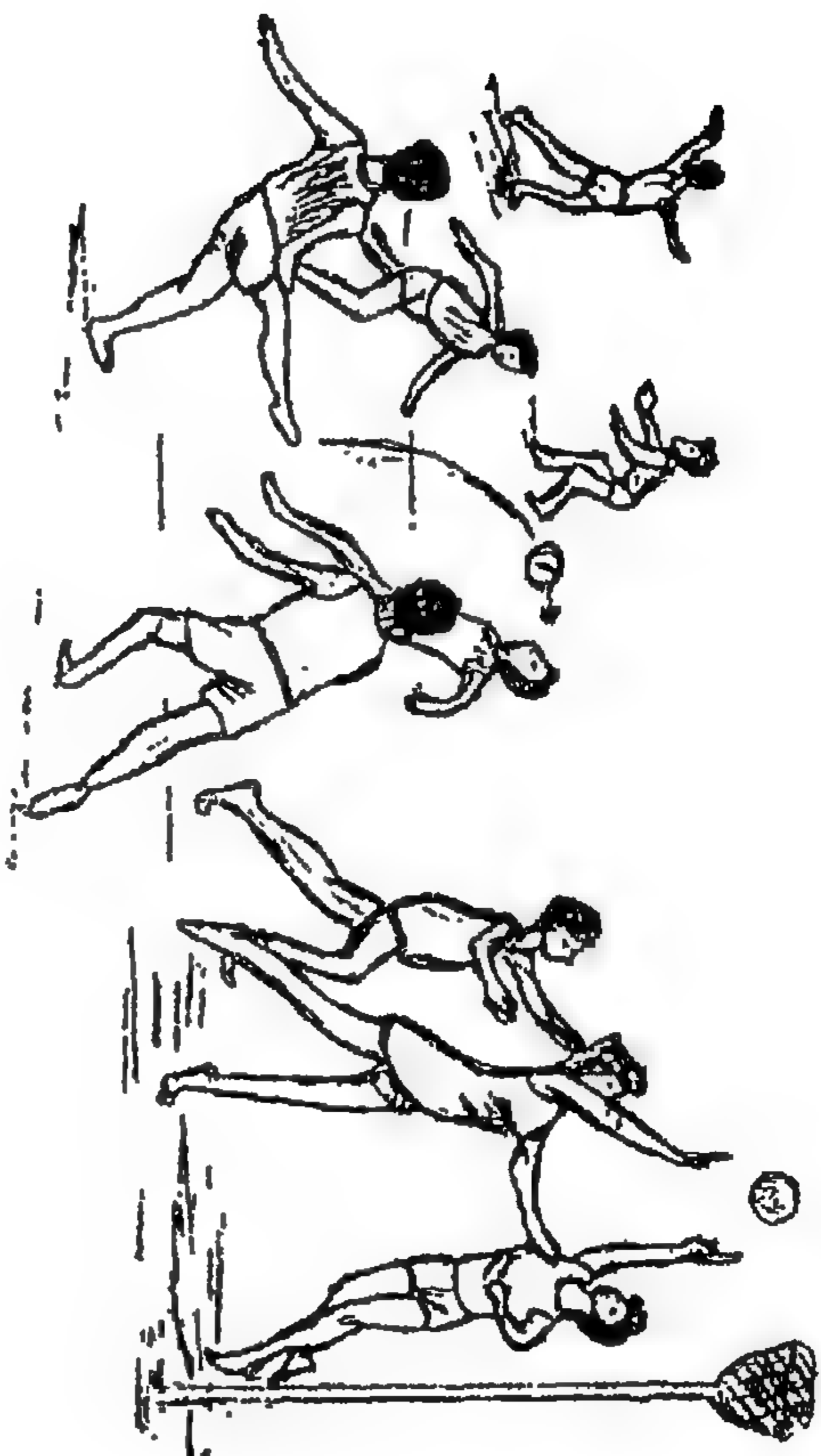


الغرض : دقة التصويب ، السرعة .
الأدوات : ملعب ، هدف ، كرة ، علم .
اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين .

● كل لاعب كرة له ثلاث محاولات لرمي الكرة .
● تحتسب نقطة عند التصويب الصحيح والتقاط الكرة والعودة بها لتسليمها للزميل .
● تحتسب نقطة للاعب المسك بالعلم إذا أتم دورة حول اللاعب قبل وصول لاعب الكرة .
● يحدد المدرس وقت يبدل العلم بين الفريقين وفي النهاية تحتسب مجموع النقط لكل فريق .
يبدأ اللعب بعمل قرعة بين الفريقين وكاسب القرعة يختار ابتداء اللعب بالكرة أو بالعلم من نقطة معينة

تحدد كنقطة ابتداء .

- يعطى المدرس الإشارة لبدا اللعب .
- يرمى اللاعب الكرة لتمر بين الهدف ويجرى خلفها ثم يلتقطها ويعود بها ليعطيها لزميله في نفس الفريق «تحتسب له نقطة إذا عاد لكانه بالكرة قبل رجوع لاعب العلم» .
- في نفس الوقت يجرى اللاعب (المسك بالعلم) حول اللاعب دورة كاملة ليعود ويسلم العلم لزميله في نفس الفريق كل دورة تحتسب نقطة لحين رجوع لاعب الكرة بالكرة لزميله ..



الغرض : التمرين على مهارات متعددة مختلفة.

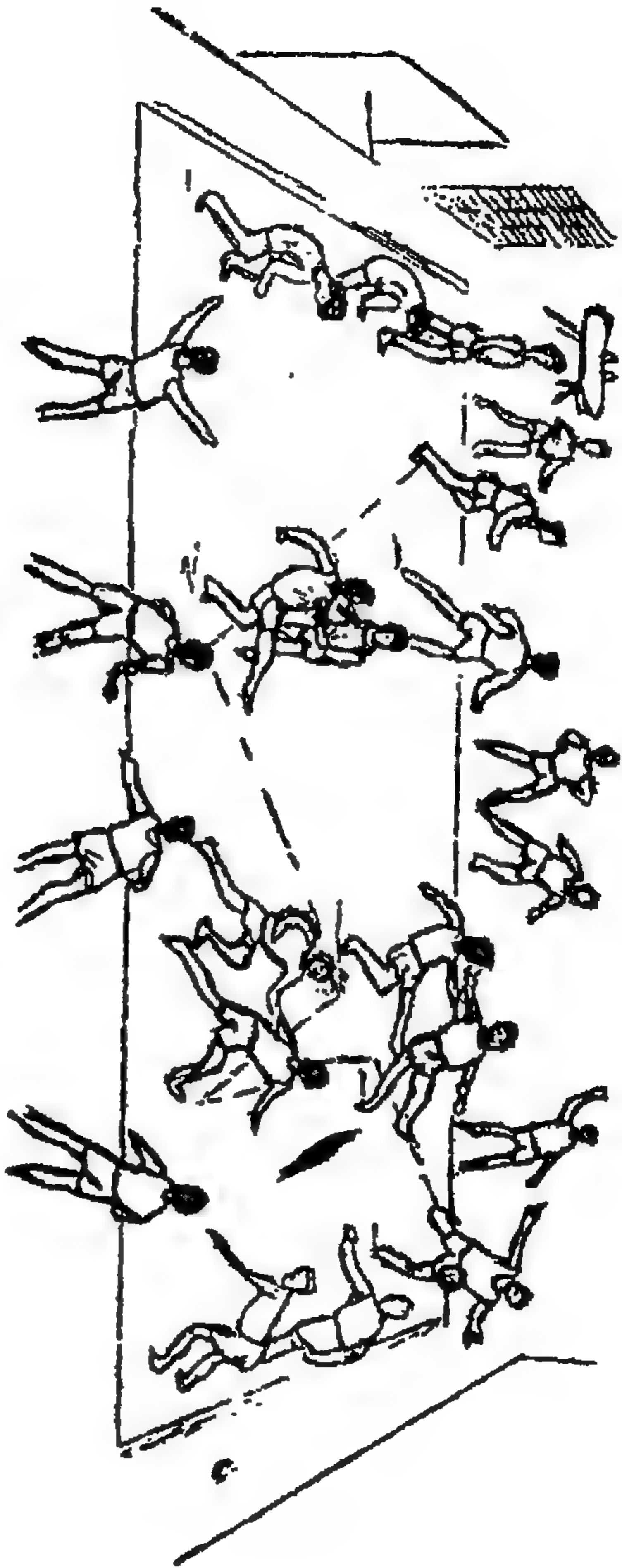
١ - كرة سلة ، كرة شبكة ، كرة يد تمرير الكرة واستلامها ، بطرق مختلفة من مسافات محددة.

٢ - كرة شبكة. كرة سلة دقة التصويب على الهدف بطرق مختلفة من مسافات مختلفة.

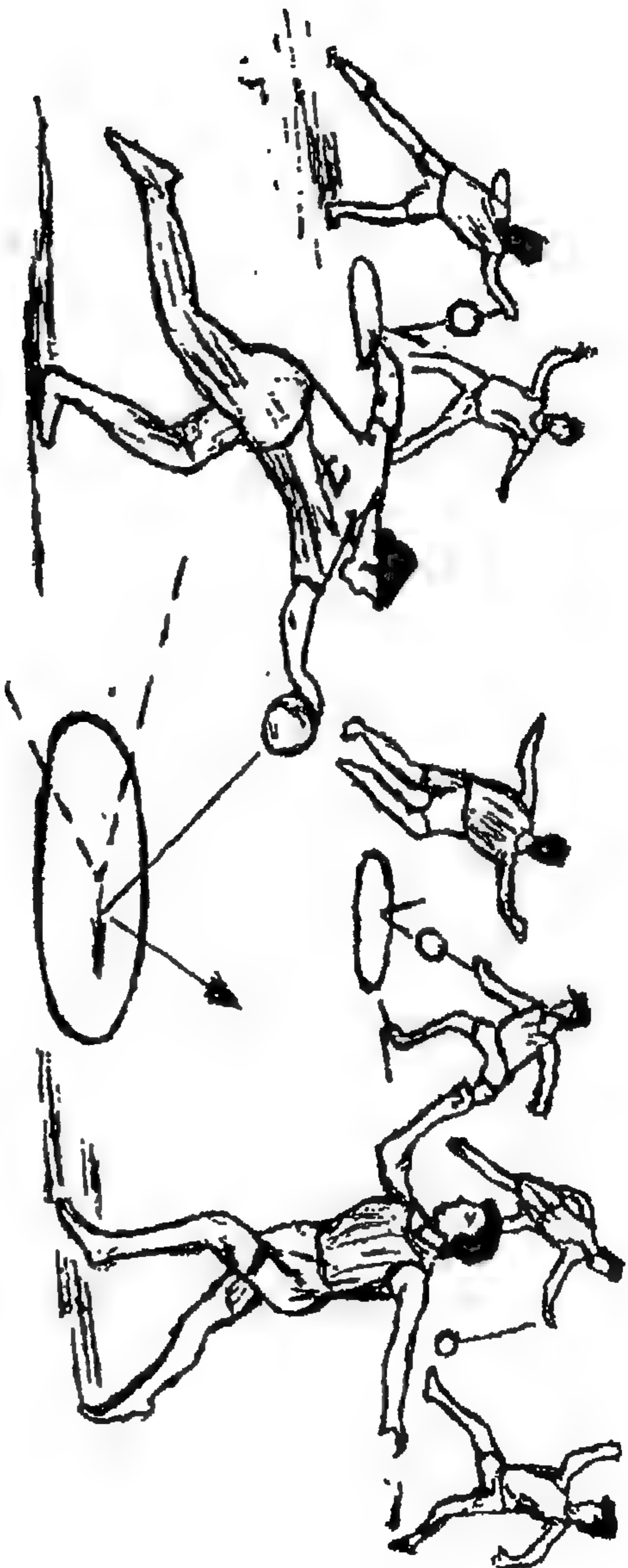
٣ - كرة قدم ، تمرير الكرة بالقدم واستقبالها بالرأس لصددها.

اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات.

- كل مجموعة تقوم بالتدريب على مهارات لعبة مختلفة ثم بتبديل في المجموعات.
- يعين المدرس وقت محدد للتدريب ويطلب من كل مجموعة احتساب عدد الأهداف ، عدد التمريرات الصحيحة في كل لعبة لكل فريق.
- للفريق الفائز الذي يحصل على عدد أكثر.



- الغرض : التمير، التصويب، الدفاع، كرة القدم.
- الأدوات : ملعب كرة قدم أو ملعب كرة يد، كرة.
- شرح اللعبة : يقسم اللاعبون إلى فريقين.
- التمير الطويل بين اللاعبين – كل لاعب يمسك اللاعب الآخر (رجل لرجل).
 - التصويب على الرمي من اللاعبين قرب خط النهاية.
 - تحتسب الاصابات بدخول الكرة الهدف.



الغرض : التمرين على تنطيط الكرة وحركات القديمين.

الأدوات : كرات - رسم دوائر على الأرض.

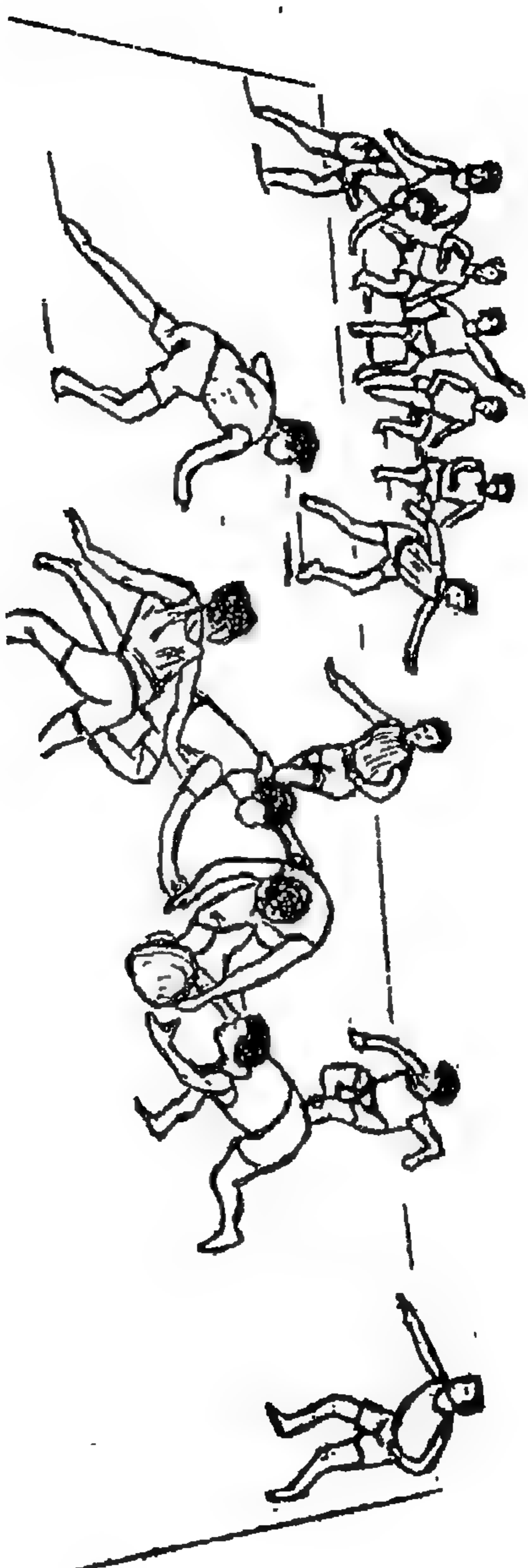
اللاعبون : كل (٠٠) خارج الدائرة.

شرح اللعبة : كل (٠٠) رسم دائرة بين اللاعبين.

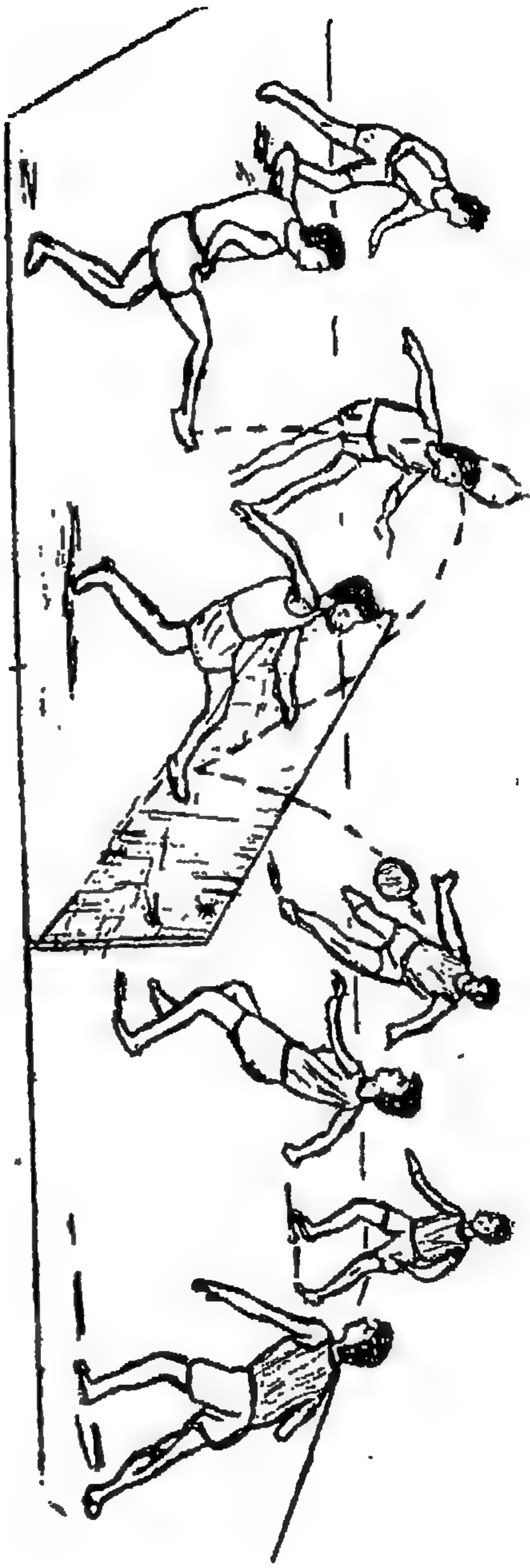
● عمل تنطيط الكرة بحيث تكون في نصف الدائرة وتصل ارتداد الكرة في خط مائل للزميل الآخر.

● تكرر من اللاعب الآخر .

● العد كل زميل لعدد الضربات التي في الدائرة نفسها دون لمس خط الدائرة.



- الغرض : مباراة. لياقة بدنية. بعض القوانين للعبة.
- الأدوات : أى ملعب - كرة.
- اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من خمسة لاعبين.
- شرح اللعبة : تمرير الكرة ودحرجتها على الأرض باستمرار مع رفعها من على الأرض.
- يحتسب عدد مرات التمرير لأخذها للفريق الآخر.
 - دفع الزميل وعرقلة أو مسك الكرة أكثر من ثلاث ثوان «رمية حرة للفريق الآخر».
 - وصول الكرة إلى نهاية الملعب يحتسب هدف.



الغرض : كرة قدم : التمرين على المهارات «التحكيم في الكرة».

الأدوات : ملعب . شبكة تنس - كرة .

اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من أربعة لاعبين .

شرح اللعبة : التمرير من اللاعب الخلفي إلى اللاعب الأمامي ثم اللاعب الآخر (٣ تمريرات) بالقدم ثم بالرأس ثم بالقدم

بحيث تعدى الشبكة بعد التمريرة الثالثة .

● تعدية الخط بالقدم أو بالجسم «تعطى للفريق الآخر» .

● تؤدي ثلاث تمريرات فقط .

(ج) الألعاب الصغيرة

لقد سميت بالألعاب الصغيرة لأنها بسيطة من حيث القوانين الموضوعة لها ومن حيث الأدوات المستخدمة وكذلك لا مكان استخدامها في مساحات ضيقة من الأرض عند تطبيق مثل هذا النوع من الألعاب.

والألعاب الصغيرة هي بمثابة المرحلة الإعدادية للألعاب المنظمة والألعاب الأكثر تنظيماً التي ذكرناها سابقاً والتي نبدأ منها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة على نطاق واسع وأدق، كما أنها تمتاز بعنصر المنافسة الذي يحث اللاعب على إتقان اللعب بتنمية القدرة الحركية والسرعة والجلد والقوة وغيرها والتوازن بجانب المهارة والدقة في إجادة المبادئ الأساسية للألعاب الكبيرة وغيرها من الألعاب سواء كانت فردية أو جماعية حيث يتوقف نجاح اللاعب في الألعاب الكبيرة على مدى إتقانه لهذه المهارات.

والألعاب الصغيرة يغلب عليها طابع المنافسة والمواجهة الشريفة التي تبعث الشوق والحماس والسرور لمن يؤديها وتؤدي الألعاب الصغيرة الغرض الذي تؤديه التمرينات البدنية الشكلية أو الغرض المطلوب من التدريب على المهارات الأساسية للألعاب المختلفة وهي في جوهرها تعتمد على المهارات الأولية كالرمي وللقف والجري... الخ. ولكل لعبة أو سباق قوانين خاصة يجب على اللاعبين احترامها وتنفيذها بكل دقة وأمانة. وهذا يتيح للمدرس الفرصة للعمل على اكتساب التلاميذ الروح الرياضية وتقبل الفوز أو الهزيمة بروح رياضية تساعدهم على مواجهة ظروف الحياة المختلفة.

ولما كانت الألعاب الكبيرة ذات القواعد الثابتة المعروفة دولياً صعبة وتحتاج لملاعب وصالات وإمكانات كثيرة ولعدم توافرها في المدارس إلى جانب كثرة عدد التلاميذ في الفصل الواحد لذلك تدرس الألعاب الصغيرة لأنها لا تحتاج لمساحات واسعة أو إمكانات كثيرة يمكن أن تعطى هذه الألعاب لكلا الجنسين وفي مختلف المراحل السنية والمدرسية مع مراعاة ما يناسب كل مرحلة وما يتفق معها من حيث السهولة والتعقيد مع ملاحظة أن تكون كل لعبة مشبعة لميول اللاعبين ورغباتهم ومناسبة لقدراتهم. والألعاب الصغيرة أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج للتربية الرياضية وعلى المدرس أو المدرب أن يكون ملماً إماماً تاماً بالكثير منها من حيث طرق تنظيمها والفوائد التي تعود من ممارستها والأجهزة والأدوات اللازمة لكل منها.

ما يراعى عند تدريس الألعاب الصغيرة :

○ على المدرس أن يعد الملعب قبل وقت الدرس من حيث التخطيط وتجهيزه بأدوات اللعب اللازمة.

○ يجب أن تكون علامات البداية والنهاية واضحة وأن تكون بعيدة عن العوائق حفظاً لسلامة التلاميذ.

○ اختيار الألعاب التى تلائم مساحة الملعب الذى يستخدم وتتفق وميول التلاميذ.

○ تراعى حالة الجو فى الشتاء تختار ألعاب كثيرة الحركة. وفى الصيف هادئة الحركة.

○ على المدرس أن يختار ما يشاء من الألعاب التى تتلاءم وسن وطبيعة ونوع التلاميذ.

○ التدرج من الألعاب السهلة إلى الألعاب الصعبة فى التنظيم وفى فن الأداء

حتى يشمل التدريب نواحى اللعب من رمى ولقف وضرب ومراوغة ومحاورة

وخداع وهجوم ودفاع. الانتقال التدريجى من الألعاب ذات القوانين البسيطة إلى

الألعاب ذات القوانين المعقدة حتى لا يختلط الأمر على التلميذ دفعة واحدة ولا يفاجأ

بالعمل الصعب.

○ على المدرس الاهتمام بتحقيق الغرض الرئيسى. من التمرين حيث إن التلاميذ يهتمون

بكسب السباق بصرف النظر عن اتقان أداء التمرين نفسه.

○ على المدرس أن يؤكد ضرورة حفظ النظام والسكينة بين التلاميذ حتى يتعودوا

ضبط النفس.

○ إعلان النتيجة عقب كل مسابقة لتنمية روح التنافس الشريف بين الجماعات

المتنافسة.

○ يجب تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متقاربة فى المستوى من حيث حجم الجسم

والقدرة البدنية والمهارية.

○ التغير المستمر فى اختيار الألعاب حتى لا تدخل الملل فى نفس التلاميذ.

أن تراعى بعض النواحى الصحية الآتية :

(أ) يجب تعويد التلاميذ التنفس الطبيعى أثناء اللعب حتى لا يتسبب فى إحداث أضرار

بالقلب والجهاز التنفسى.

- (ب) مراعاة أن يكون الزي خفيفا وخصوصا في الألعاب لأن الملابس العادية تعوق الجسم.
- (ج) عدم اشتراك التلاميذ في اللعب عقب تناول وجبة الطعام مباشرة.
- (د) إنهاء الدرس بألعاب هادئة لأن التغيير المفاجئ من حالة الاجهاد والسرعة إلى الهدوء يؤثر في القلب.

الآثار التربوية للألعاب الصغيرة :

تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة تربوية مهمة يمكن عن طريقها اكتساب الفرد خصائص السلوك اللازمة لبناء مجتمع قوى متماسك لذا يجب الاهتمام بها وتدريبها وفق ما يناسب مراحل النمو المختلفة حيث أنها.

- تكسب اللاعب عن طريق الألعاب والمباريات الكثير من الصفات والقيم مثل التضامن ووحددة الفكر والوطنية والصمود والتحمل والذكاء والعدل.
- تعمل على نمو الصفات الخلقية الحميدة كالشجاعة والشرف والشهامة.
- التمسك بالحق والاعتدال وضبط النفس.
- تنمي المشاعر الطيبة أي مشاعر الزمالة والصداقة والكرامة الوطنية.
- تعدل من الصفات الضارة كالجبين والمكر والعدوان.
- تعمل على شغل أوقات الفراغ فيما هو نافع مفيد.
- تكسب الفرد من خلال المواقف المختلفة التي يمر بها من فوز أو هزيمة كيفية التحكم في انفعالاته.
- تعود التلاميذ النظام والطاعة والأمانة عن طريق تنفيذ قوانين الألعاب.
- تعود اللاعب على عدم الاقلال من مقدرة المنافس واحترامه.

الآثار التعليمية للألعاب الصغيرة :

- يرجع الاهتمام بالألعاب الصغيرة لما لها من آثار حميدة في خلق أجيال قوية واعية متكاملة بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا حيث أنها.
- تؤثر في أجهزة الجسم المختلفة وتنظم عملها وترفع مستوى قدرتها وتحملها.
 - تعمل على تنمية العضلات نموا متزنا واكتساب الجسم ثوبا من الصحة والقوة والجمال.
 - اكتساب مهارات جديدة نافعة في الحياة.

○ تنمية عناصر اللياقة البدنية اللازمة للفرد كالقوة والسرعة والاتزان والتحمل وخفة الحركة والرشاقة والمرونة.

○ استنفاد الطاقة الكامنة في الجسم بما يعود عليه بالنفع.

○ تنمية بعض الصفات مثل قوة الملاحظة وسرعة البديهة والتذكر واليقظة.

○ تعويض التلاميذ عن فترات العمل الجدى حيث تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة للترويح بعد عناء العمل.

ما سبق من قيم تربوية وتعليمية للألعاب الصغيرة يمكن للاعب من خلال ممارسته لها أن تكسبه من العناصر ما يساعده على تشكيل شخصيته. فمن الناحية النفسية والتي تمثل الصفات الإنتاجية للفرد يمكن أن يكتسب القيم الخلقية كالعزيمة والشجاعة والأمانة وضبط النفس والعدل.. الخ من الصفات الحميدة ومن الناحية الفسيولوجية والتي تمثل القدرة الإنتاجية يكتسب الفرد الصفات الحركية كالسرعة والتحمل والقوة والرشاقة والتوازن.. الخ.

أغراض الألعاب الصغيرة :

تختلف أغراض الألعاب الصغيرة باختلاف المراحل السنية والجنسية وكذلك باختلاف المستويات والمراحل التعليمية وتختلف كل لعبة في أغراضها عن اللعبة الأخرى كما أن أغراض اللعبة الواحدة تختلف عند تدريسها لمراحل مختلفة وذلك تبعاً لنوع كل مرحلة وخصائصها.

وأهم الأغراض العامة للألعاب الصغيرة هي :

١- اكتساب اللياقة البدنية :

تساعد الألعاب الصغيرة على إكساب اللياقة البدنية للمشاركين. قد تعطى بدلاً من أنواع التمرينات وتؤدي نفس أغراضها. وهناك ألعاب كثيرة تخدم عناصر القوة والسرعة والمرونة والتوازن والرشاقة والتحمل.. الخ.

٢- اكتساب مهارات اجتماعية نافعة :

تهدف الألعاب جميعها إلى إكساب الفرد المشترك في النشاط الرياضي الاستعدادات والمهارات الاجتماعية النافعة سواء في اللعب أو في الحياة العامة حيث تنمي هذه الألعاب

قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي كالتعاون ومساعدة الغير وانكار الذات... الخ.

٣ - عامل للتشويق :

الألعاب الصغيرة من أهم عوامل ادخال المرح والسرور على الدرس أو التدريب ولذا فهي عامل مساعد على إقبال الأفراد المشتركين على تأدية المطلوب فهمه دون ملل.

٤ - تعويد النظام والطاعة :

تساعد الألعاب الصغيرة على غرس النظام والطاعة في نفوس التلاميذ نتيجة لاطاعتهم لقوانين الألعاب.

٥ - التمهيد للألعاب الكبيرة :

يمكن تنمية مهارات الألعاب المختلفة عن طريق إعطائها في شكل لعبة مبسطة القوانين تتفق ومستوى اللاعبين وتؤهلهم للاشتراك في الألعاب الكبيرة عن طريق استخدام مواقف اللعب المشابهة في الألعاب الصغيرة والتي هي من أكثر العوامل نجاحا في تنمية المهارات المختلفة للألعاب الكبيرة.

٦ - الانتقال التدريجي :

الألعاب الصغيرة ذات القوانين القليلة البسيطة وسيلة تدريجية للانتقال إلى الألعاب الكبيرة وما تتضمنه من قوانين كثيرة.

٧ - القدرة على أداء العمل في حدود الامكانيات الموجودة :

تمتاز مدارسنا بكثرة عدد التلاميذ في الصف الواحد مع قلة الإمكانيات من مكان وأدوات لذلك فإن استخدام الألعاب الصغيرة تساعد على التغلب بعض الشيء على هذه المشكلات.

٨ - مساعدة التلاميذ المتأخرين رياضيا :

اشترك التلميذ المتأخر رياضيا في الألعاب الصغيرة يساعده بعض الشيء بشعوره بالثقة بالنفس ، وقد تنمو كفاءته مما يساعده مستقبلا على اشتراكه في الألعاب الكبيرة. مما سبق نرى أن الألعاب الصغيرة ليست مجرد حركات أو تمرينات تؤدي إنما هي ألعاب هادفة لها أغراضها الواقعة لذلك يجب أن يعرف المدرس جيدا الغرض من اختياره للعبة من

نظام وطاعة وقوة وسرعة ومرونة.. الخ. بينما يرى التلميذ الغرض القريب منه والذي يلمسه مثل الفوز والمرح وحسن الأداء والمنافسة لذلك يجب أن تحقق الألعاب الصغيرة الغرضين معا القريب منها والبعيد.

مميزات الألعاب الصغيرة

- تمتاز الألعاب الصغيرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الأفراد.
- تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه وجنسه وقدرته.
- يمكن أداؤها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيع أدوات صغيرة بواسطة التلاميذ والاستغناء عن الأدوات الكبيرة.
- لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين للعبة.
- لا تحتاج ممارستها إلى قدرة جسمية وعقلية عالية.
- مجال لظهور استعدادات التلاميذ نحو لعبة كبيرة.
- تعطى الفرص لجميع التلاميذ للاشتراك في نشاط الألعاب.
- مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس.
- تمتاز مسابقات الألعاب الصغيرة ببث الحماس وروح المنافسة في نفوس التلاميذ.
- لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة.
- فرصة كبيرة لتدريب التلاميذ على القيادة والرئاسة والتبعية.
- فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.
- تؤهل التلاميذ للألعاب الكبيرة.
- تنمي روح الجماعة والتعاون كما في الألعاب الجماعية.

استخدام الألعاب الصغيرة في المجالات المختلفة :

١- في درس التربية الرياضية :

لقد لعبت الألعاب الصغيرة دورا هائلا في تغيير الدرس ومضمونه وخروجه عن صورته الجامدة التي كانت مبعثا لملل التلاميذ وسآمتهم. فقد عملت على تغيير وتنويع مادة الدرس

وجعلت دور التلميذ خلال الدرس إيجابيا يستغل فيه مهارته وقدرته وإمكانياته وحواسه وانفعالاته مما يساعد على تحقيق الهدف من التربية الرياضية.

وقد تطور درس التربية الرياضية تبعا للتطور الذى شمل النواحي التعليمية بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة. ولم يعد يعمل على تنمية الكفاية الجسمية للتلميذ فحسب بل أصبح عنصرا أساسيا فى تنميته عقليا وخلقيا ونفسيا بجانب اكسابه المهارات الحركية المختلفة ولكثرة أغراض درس التربية الرياضية نرى تعدد مظاهر وتنوع أوجه النشاط الذى يدرس فيه حيث لم يصبح الدرس قاصرا على التمرينات الشكلية الجامدة والذى يكون فيها التلميذ سلبيا لا يقوم بدور ايجابى ولا يستغل فيها مهاراته وقدراته ولا يساعد على تحقيق أغراض التربية الرياضية الحديثة وأغراض المجتمع الذى يعيش فيه، بل تحررت من ذلك وأصبحت من النوع الترويحى الهادف. أى إن غرض الدرس أصبح واضحا لكل من المدرس والتلميذ.

وعند وضع الألعاب الصغيرة ضمن خطة درس التربية الرياضية وحتى يتحقق الغرض منها فى الدرس يجب مراعاة النقاط المهمة التالية:

١ - عند استخدامها فى المقدمة (الاحماء) تختار الألعاب التى يشترك فيها جميع الأفراد فى وقت واحد مع مراعاة أن تخدم هذه الألعاب النشاط التعليمى للدرس وأن تشمل إعداد جميع أجزاء الجسم بالإضافة إلى الاستعداد النفسى.

٢ - عند استخدامها فى الجزء الخاص بالتمرينات فإن الدرس يحب أن يخدم عناصر اللياقة مع مراعاة قصر الوقت وعدم التكرار ويفضل استخدام التمرينات فى صورة الألعاب الصغيرة لإدخال عنصر المنافسة وبث روح المرح والتشويق.

٣ - عند استخدامها فى النشاط التطبيقى تختار الألعاب الصغيرة التى تمهد للألعاب الكبيرة.

٤ - عند استخدامها فى النشاط الختامى للدرس توضع لعبة صغيرة تهدف إلى الراحة والتهدئة والعودة بالجسم إلى حالته الطبيعية.

٢- فى التدريب الرياضى :

الألعاب الصغيرة عنصر أساسى مهم فى التدريب الرياضى الحديث حيث إنها تحقق الغرض من التمرينات البدنية أى تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن النواحي

الشكلية المملة فى التدريب الرياضى يجب أن تطور بادخال الألعاب الصغيرة بما فيها من مسابقات تحت اللاعبين على المنافسة التى هى عنصر أساسى فى التدريب. وقد نجد أن اللاعب أثناء التدريب يتقن المهارات الأساسية للعبة ولكنه لا يجيد استخدامها فى المباراة ولا يستطيع أداءها بالصورة المطلوبة وذلك لأنه لم يتقن التدريب عليها فى مواقف مشابهة لمواقف اللعب وهذه أنجح وسائل التدريب الحديثة حيث يتم التمرين على المهارات فى مواقف مشابهة للمواقف التى تقابله فى المباراة وهذه الناحية تكسبه حسن التصرف ويمكن للألعاب التمهيدية هنا أن تؤدى الغرض المطلوب من حيث إن هذا النوع من الألعاب يخدم المهارات الأساسية والحركية للألعاب الكبيرة. كما أن الألعاب الصغيرة تعتبر عنصرا أساسيا من عناصر التشويق والمرح والمنافسة المطلوبة للارتفاع بالناحية النفسية للاعب ولتعويد اللاعب إطاعة القوانين المطلوبة فى كل لعبة وذلك بتعويده إطاعة القوانين المبسطة الموجودة فى هذه الألعاب دون اعتراض وهى ناحية أخلاقية مهمة وهذا ما يتميز به التدريب الرياضى الحديث لذلك فاستخدام الألعاب الصغيرة فى التدريب يعتبر عاملا مهما للارتفاع بالمستوى الفنى والبدنى والنفسى والأخلاقى للاعب عن طريق التطور الشامل فى اختيار برامج التدريب الرياضى.

بعض استعمالات الألعاب الصغيرة فى التدريب :

- ١ - المقدمة (الاحماء). يستخدم بها الألعاب التى يشترك فيها جميع الأفراد فى عمل واحد ووقت واحد.
- ٢ - تؤدى بدلا من بعض التمرينات حيث إن أداء التمرينات فى صورة المنافسة أكثر تشويقا وأحسن أسلوبا من أدائها فى شكلها الروتينى.
- ٣ - تعطى بين فترات التدريب كعامل من عوامل المرح والتشويق وتستخدم فى ذلك عادة الألعاب الهادئة.
- ٤ - فى أثناء التمرين على المهارات المختلفة إذا أعطيت على شكل ألعاب تمهيدية لغرض إعطاء اللاعب صورة من صور اللعب بالإضافة إلى وضعها فى موقف مشابه لموقف اللعب المنظم. والألعاب التمهيدية تكمل التدريب الفردى عند الممارسة فى جماعات حسب قوانين معينة تخدم المهارات ولا تخرج عن القانون الأصلى للعبة.

فى المعسكرات :

لا تنكر أهمية الألعاب الصغيرة بالنسبة للمعسكرات والرحلات لما تضيفه عليها جميعاً من بهجة وسرور ومرح وذلك لما تشمل عليها برامجها من العديد من هذه الألعاب ففى المعسكرات تستخدم فى حفلات السمر والأنشطة الاجتماعية المختلفة (ألعاب التعارف - ألعاب موسيقية - مسابقات).

١ - تستخدم فى الرحلات (الألعاب البسيطة - ألعاب الكرة - المنافسات والسباقات وألعاب هادئة).

٢ - وتستخدم على الشاطئ وفى حمامات السباحة.

أنواع الألعاب الصغيرة

أولاً: تنقسم الألعاب الصغيرة من حيث طبيعة الأداء إلى قسمين :

١ - ألعاب تؤدى بأدوات.

٢ - ألعاب تؤدى بدون أدوات.

ثانياً: تنقسم الألعاب الصغيرة من حيث طبيعة العمل إلى :

١ - ألعاب الجرى : منافسات الجرى - تتابعات - المطاردة - البحث عن المكان.

٢ - ألعاب الرشاقة : منافسات الشد والدفع - التوازن - الاتجاه.

٣ - ألعاب الخلاء : الزحف - البحث - المطاردة - اللمس - الصيد.

٤ - ألعاب صغيرة فى الماء : اللمس - المطاردة.

٥ - ألعاب الكرة : الرمى - اللقف - المسك - التصويب الدحرجة - تنطيط الكرة.

ثالثاً: تنقسم الألعاب الصغيرة من حيث نوع القانون أو الغرض إلى :

١ - ألعاب مبسطة القوانين نابعة من البيئة.

٢ - ألعاب أكثر تنظيماً.

٣ - ألعاب تمهيدية أو اعدادية للألعاب الكبيرة.

ألعاب ذات قوانين مبسطة نابعة من البيئة الشعبية :

ويقصد بها الألعاب التى يمارسها الأطفال بالشوارع والأماكن العامة والقرى وهذه الألعاب وضع قوانينها الأطفال أنفسهم حسب إمكانياتهم وطبيعة الأرض كذلك وضعوا

أسماء الألعاب حسب طريقة لعبهم وحسب تعلمهم للعبة ولذا سميت هذه الألعاب بأسماء مختلفة وقد تكون طريقة الأداء واحدة في أكثر من مكان ولكنها مختلفة الأسماء.

وهذه الألعاب يمكن أن يطلق عليها الألعاب الشعبية وقد اتخذ بعضها مكانا محليا أو دوليا مثل لعبة التحطيب ولعبة الحوكشة التي تطورت وسميت فيما بعد بالهوكي وأصبح لها قوانين منظمة تتنافس فيها الدول.

ويمكن تقسيم الألعاب الشعبية إلى قسمين :

(أ) ألعاب شعبية نابعة من البيئة متطورة وهي نوعان :

(أ) تطور شكل اللعبة خارج نطاق الدولة (مثل الهوكي).

(ب) تطور شكل اللعبة داخل نطاق الدولة (مثل التحطيب).

(ب) ألعاب شعبية نابعة من البيئة غير متطورة وموجودة بصورها السابقة مع التطوير حسب إمكان ممارستها سواء في الاسم أم الأداء أم المسافة أم الزمن.

٢ - الألعاب المنظمة تنظيما أكثر :

ويقصد بها الألعاب التي توضع حسب الإمكانات الموجودة ويراعى فيها مراحل النمو وطبيعة المكان وعدد الأفراد المشتركين. وهذه تحدد قانون اللعبة وطريقة الأداء حيث تكون اللعبة ذات غرض واضح سواء للطالب أم المدرس ويستطيع المدرس التحكم في القوانين المختلفة الموضوعة حسب مقدرة الأفراد على الأداء ولهذه الألعاب أهمية خاصة حيث يكون فيها اللاعب خاضعا للقوانين الموضوعة والشروط المختلفة التي تحدد نوع العمل وهو في الحالة هذه يتعود على إطاعة القوانين المختلفة كما أن هذا النوع أكثر تنظيما إذ إنه يعطى هذا النوع من الألعاب لمختلف المراحل التعليمية والسنية كل حسب طبيعة نموه ويتطلب أدوات بسيطة وإمكانات محدودة.

أنواع هذه الألعاب :

- ١ - تنافسات بين الأفراد والمجموعات وسباقات.
- ٢ - ألعاب جماعية يؤديها جميع الأفراد في وقت واحد.
- ٣ - ألعاب هادئة.
- ٤ - ألعاب موسيقية.
- ٥ - ألعاب الكرة.

أغراض الألعاب :

- ١ - سرعة الحركة.
 - ٢ - اليقظة.
 - ٣ - سرعة التلبية.
 - ٤ - الأمانة.
 - ٥ - الولاء للجماعة.
 - ٦ - شغل أوقات الفراغ بالمفيد النافع.
 - ٧ - احترام القوانين الموضوعية.
 - ٨ - اللياقة البدنية.
 - ٩ - أغراض بنائية وتكوينية.
 - ١٠ - الرشاقة - الدفع - الشد - الوثب - الاتزان ... إلخ.
 - ١١ - النظام.
 - ١٢ - الترفيه والترويح.
- مما سبق يمكن القول أن الألعاب الصغيرة يمكن تقسيمها بأكثر من طريقة وكلها تؤدي إلى نفس الغرض مع مراعاة أساس التقسيم.

٣ - الألعاب التمهيدية :

ويقصد بها الألعاب المختارة أو الموضوعية لخدمة نوع معين من الألعاب الأخرى الكثيرة مثل: كرة القدم - اليد - السلة - الطائرة... إلخ. ولأهمية هذا النوع من الألعاب يعطى لاتقان المهارات الأساسية في صور أكثر قبولا وأحسن نتيجة كما أن هذا النوع يعتبر عنصرا ناجحا حيث إن الفرد يكون في أثناء أدائه للألعاب التمهيدية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابله في المباريات وهذه تكسبه حسن التصرف والقدرة على أداء المهارة في الظروف المختلفة.

والألعاب التمهيدية بالنسبة للمدرس أو المدرب تعتبر عنصرا من عناصر ثقافته الرياضية وتقدم لاعبيه ولا يمكن الاستغناء عن التدريب الفردي اعتمادا على إدراك المهارات عن طريق الألعاب فهذا التدريب الفردي عنصر عام وأساسى والألعاب التمهيدية مكمل له. فهي تضع اللاعب في الموقف الذي يحتمل أن يتعرض له في المباراة.

وتنقسم الألعاب التمهيدية أو الإعدادية إلى قسمين :

- ١ - ألعاب تمهيدية أو إعدادية تكسب المشترك اللياقة البدنية الخاصة بنوع معين من الألعاب.
- ٢ - ألعاب تمهيدية أو إعدادية تعطى المشترك مهارات حركية أو أساسية لنوع معين من الألعاب.

أسس وضع الألعاب التمهيدية :

- هناك ثلاثة أسس مهمة يجب مراعاتها عند وضع أية لعبة تمهيدية وهى :
- ١ - الكرة متحركة واللاعب ثابت.
 - ٢ - الكرة متحركة واللاعب متحرك (اللاعب الذى معه الكرة).
 - ٣ - الكرة متحركة وجميع اللاعبين متحركين فى صورة مباراة مبسطة القوانين.
- الأدوات المستعملة التى يمكن استخدامها فى الألعاب الصغيرة :

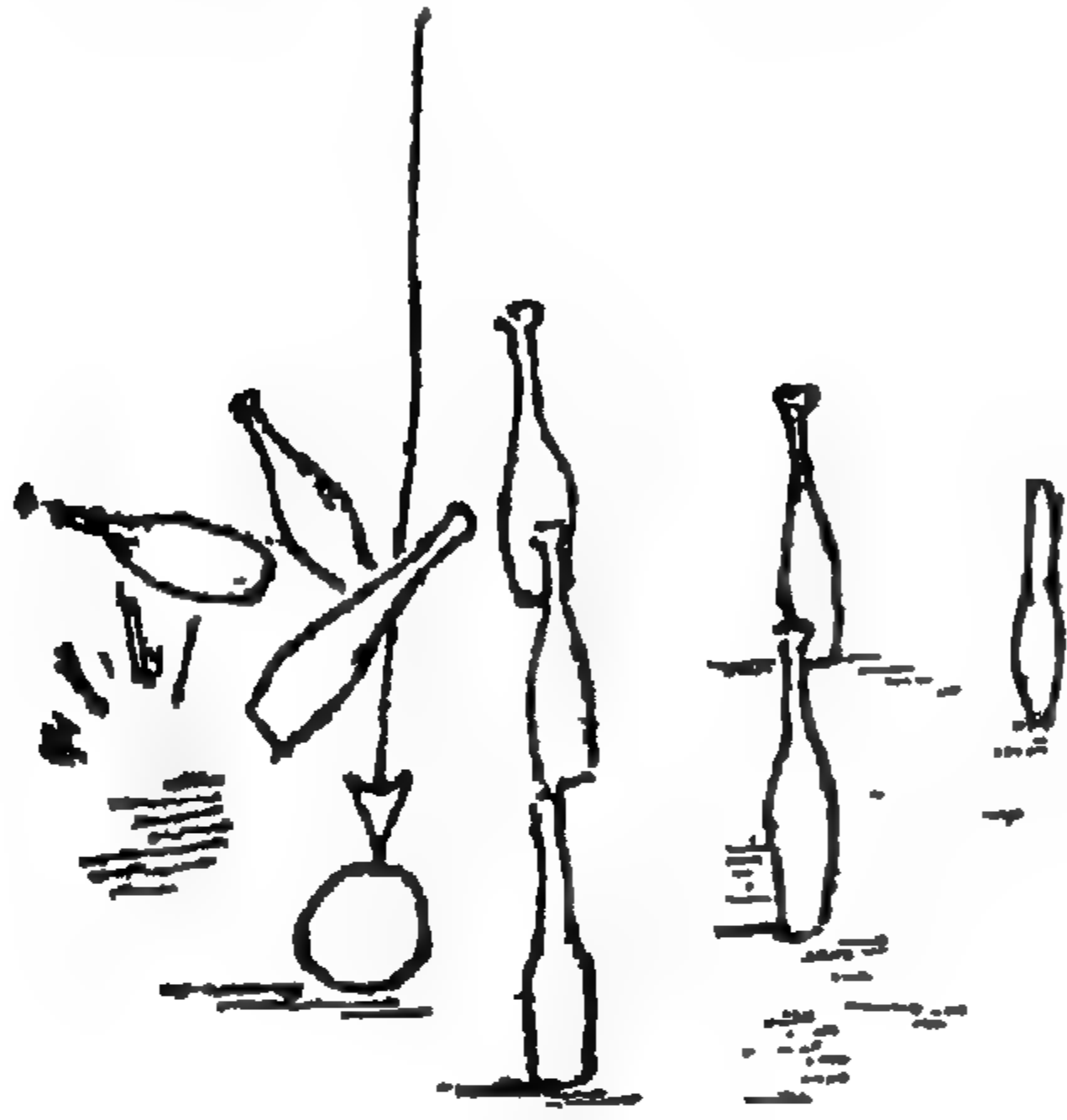
- ١ - كرة تنس.
- ٢ - كرات جلد.
- ٣ - كرات شراب.
- ٤ - أطواق صغيرة.
- ٥ - أطواق كبيرة.
- ٦ - حلق مطاط.
- ٧ - عصى صغيرة.
- ٨ - عصى هوكى.
- ٩ - حبال مختلفة.
- ١٠ - صولجانات.
- ١١ - أعلام.
- ١٢ - شرائط.
- ١٣ - عقل ثلاثية.
- ١٤ - قوائم خشبية بارتفاعات مختلفة.

- ١٥ - سلاالم مختلفة الشكل.
١٦ - كرات قدم - سلة - طائرة - يد - هوكى - تنس... الخ.
١٧ - أكياس حبوب.
١٨ - صناديق خشبية مختلفة الأحجام.

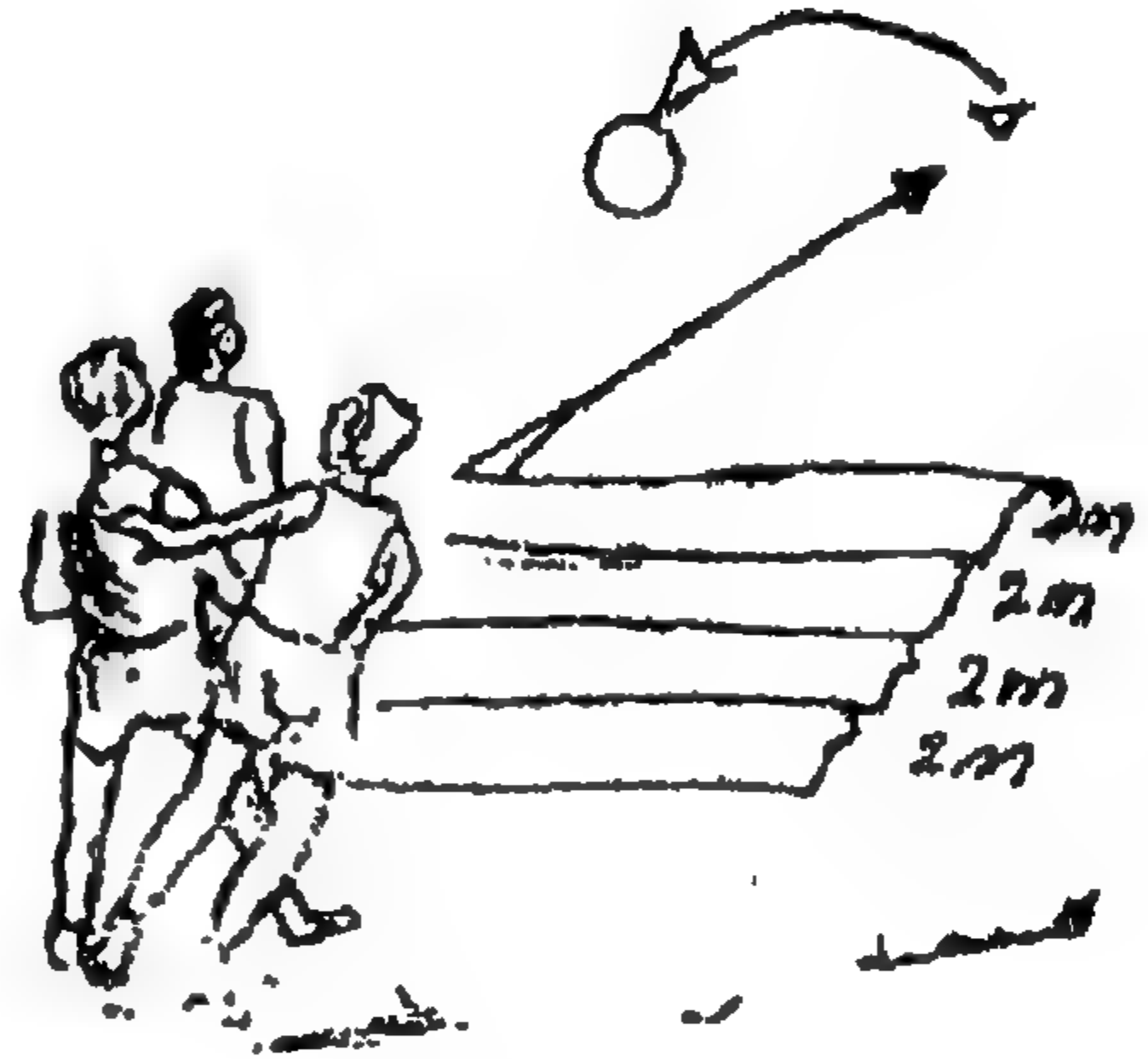
ملحوظة :

يمكن الاستغناء عن الكرات الكبيرة بأى أنواع من الكرات مناسبة للعبة المختارة.
وفيما يلى بعض نماذج للألعاب الصغيرة.

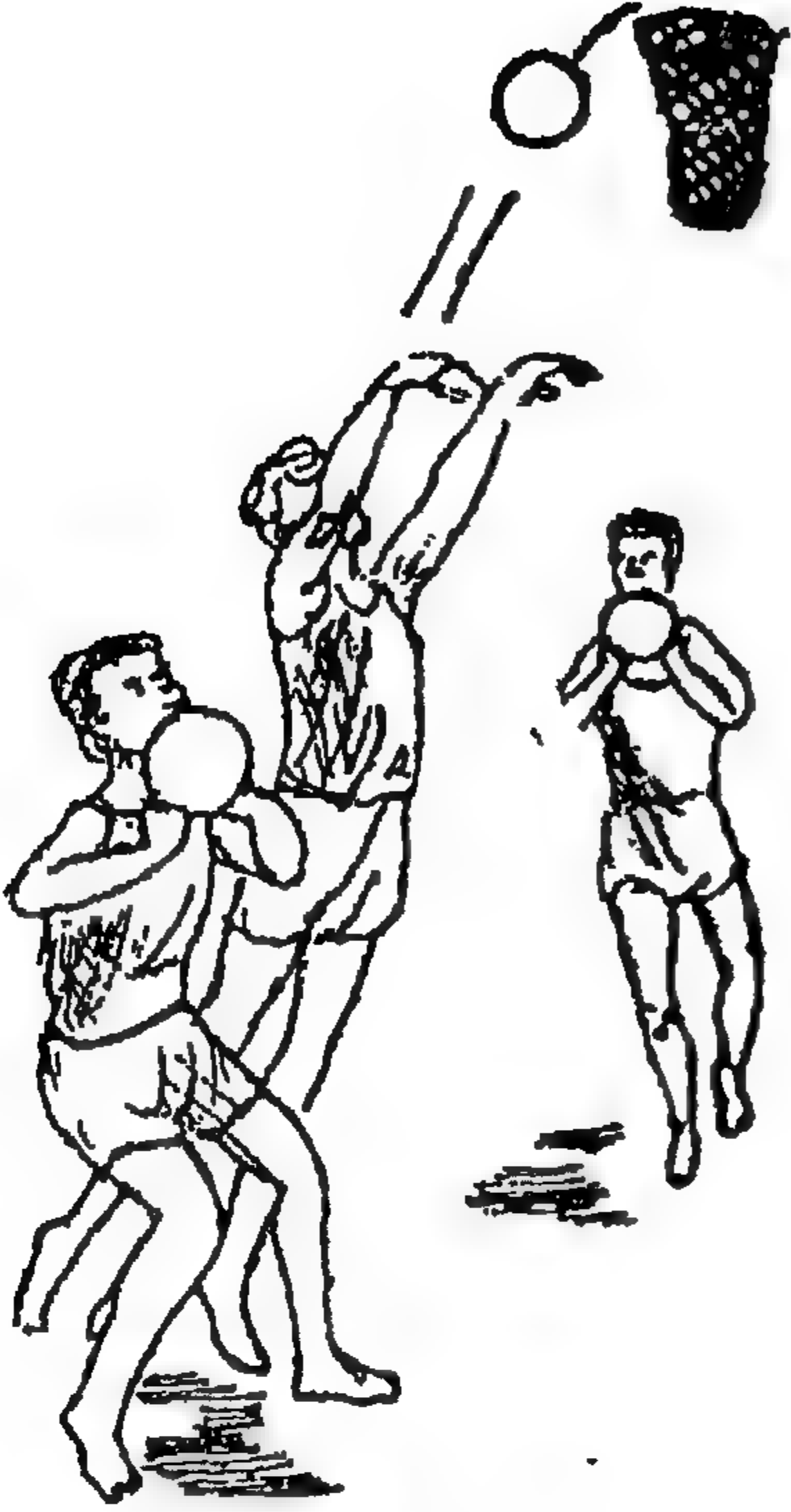




- ضرب الكرة بالقدم من مسافة ١٠ أمتار على ٩ صولجانات (زجاجات خشبية) الفائز من يسقط أكبر عدد منها احسب النقط.



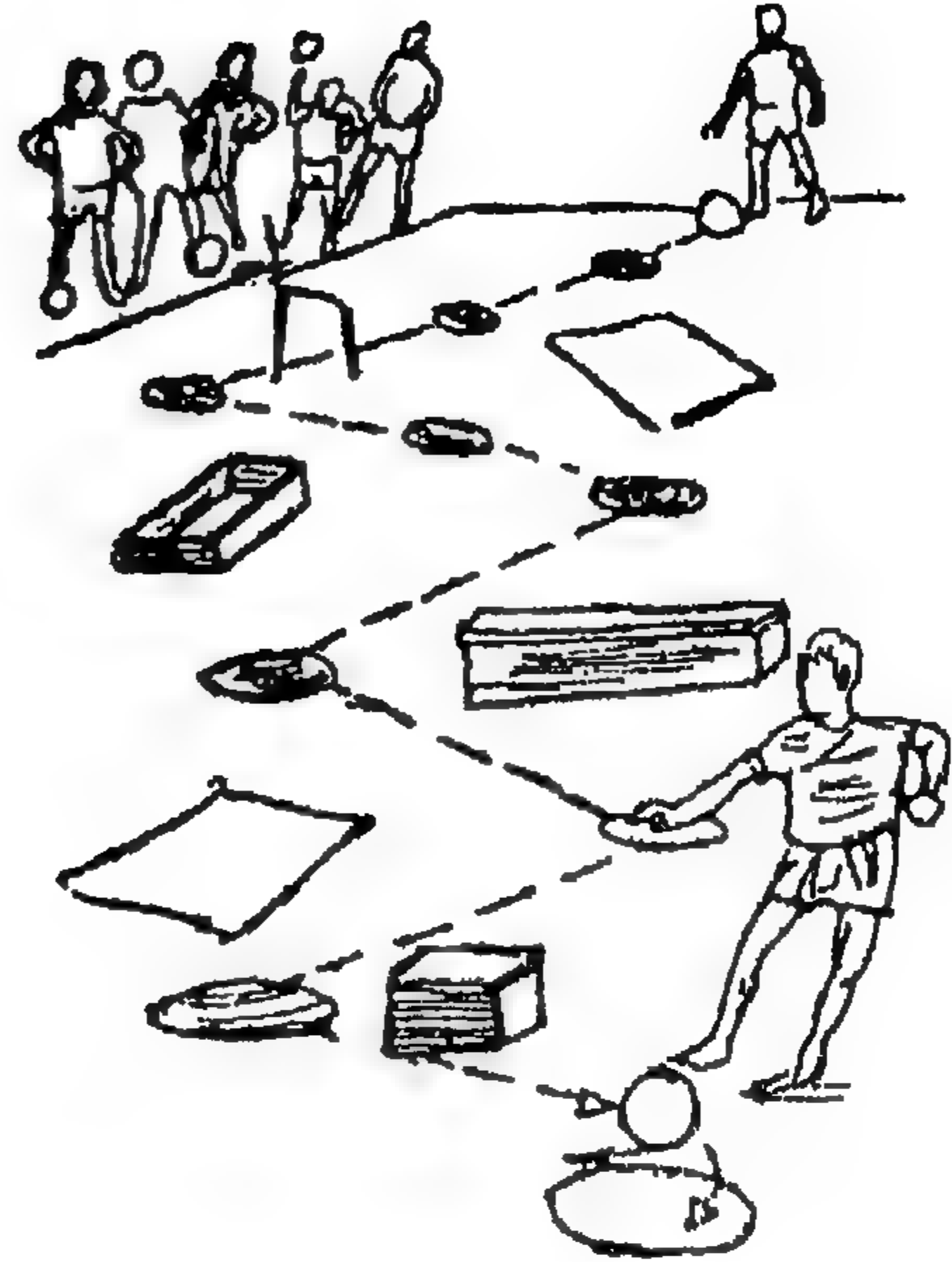
- الوقوف على مسافة محددة من الحائط.
- ضرب الكرة في الحائط لترتد.
- يمنح اللاعب ١٠ درجات لكل ٢ متر تردها الكرة.



- التصويب على السلة باليدين معا. ١
- لكل لاعب ٣ محاولات.
- تحتسب نقطتين لكل إصابة هدف.
- الفريق الفائز من يحصل على عدد من النقاط أكثر.



- المشى بالكرة.
- فى شكل زجراج.
- بين صولجانات أو مكعبات.
- تحتسب نقطة للاعب الذى يصل بالكرة بدون لمس الصولجانات أو المكعبات.



الغرض : تعليم الخداع السرعة - دقة

التصويب - الهروب من.

الأدوات : كرة مربوطة بحبل.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.

الشرح : مجموعة من اللاعبين لاعب يمسك

اللاعب.

كرة بحبل. الجرى فى أى مكان.

اللاعب الممسك بالكرة يحاول

لمس اللاعبين أثناء جريهم بدوران

الحبل بالكرة وعند لمس اللاعب

يحسب هدف للاعب.

الغرض : لياقة بدنية "رشاقة" الكرة -

الهروب من الدفاع.

الأدوات : كرات - صندوق ١٠ أطواق -

حصر.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.

الشرح : الجرى حول الموانع الموجودة

ثم الوثب فوق الصندوق ثم

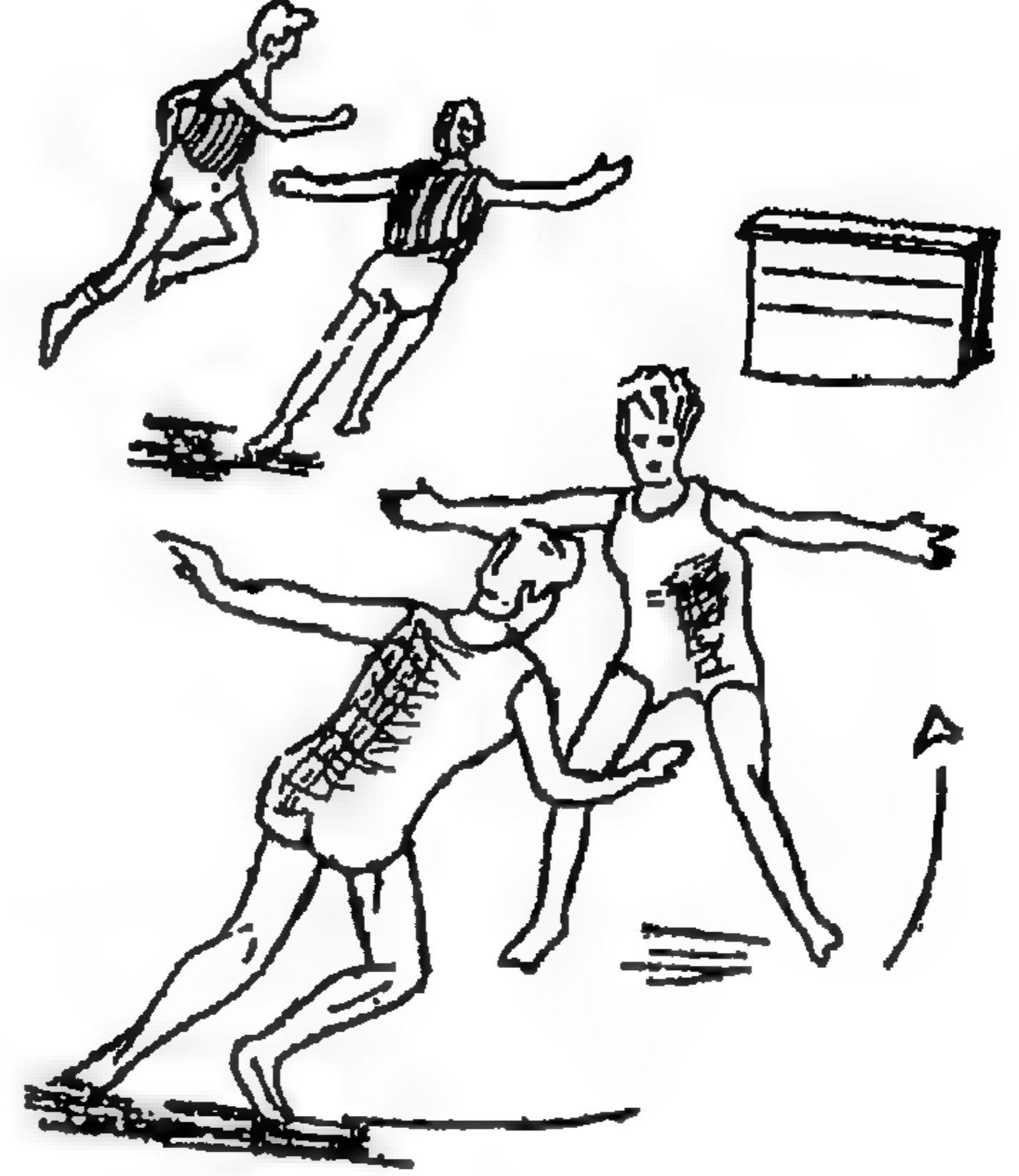
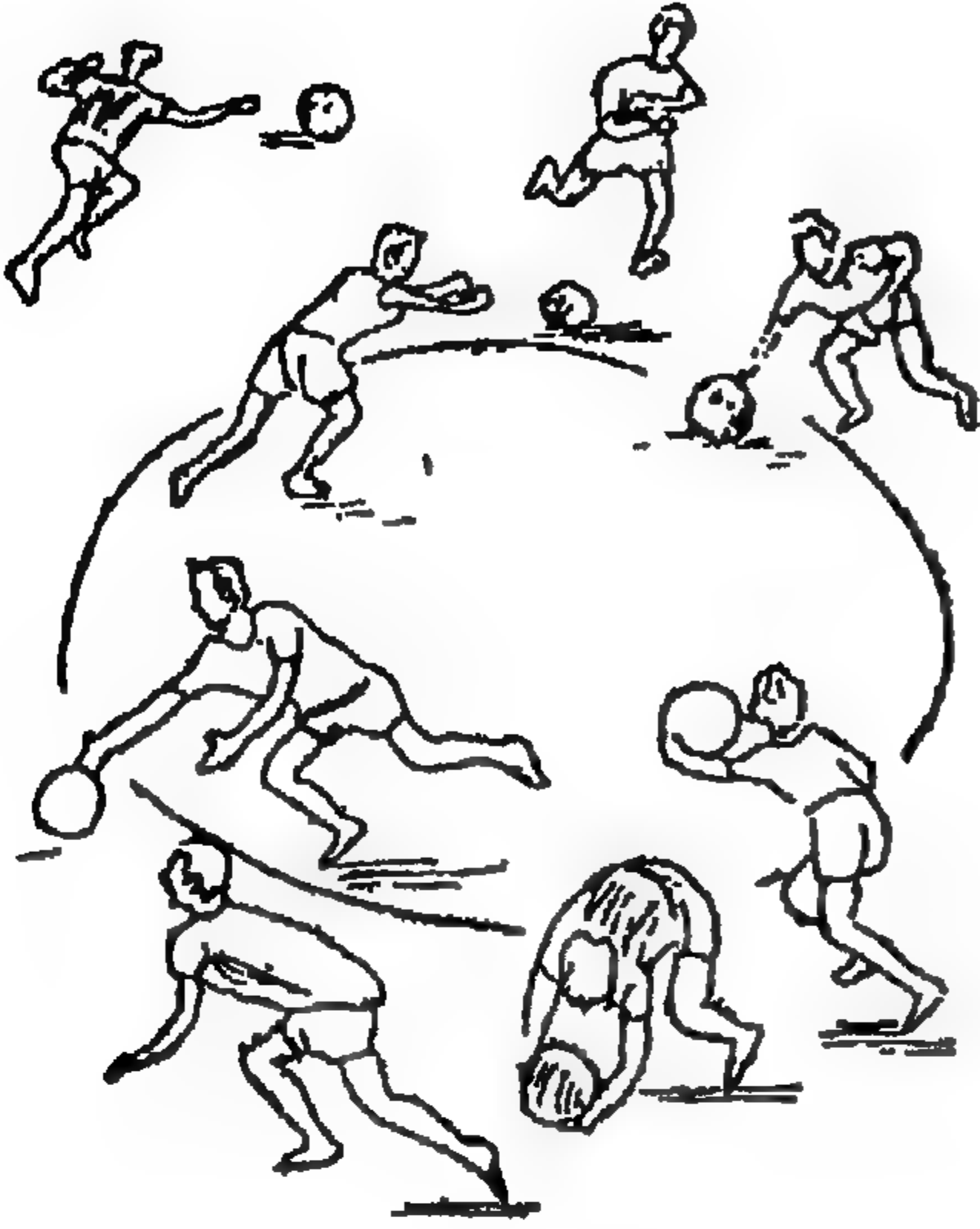
الجرى زجراج إلى نهاية

المكان باستخدام مهارة عن لعبة

مختارة.

● ممكن استخدام كرة قدم - سلة.

● يد حسب المهارة التى تؤدى.



الغرض : سرعة الأداء - قوة الملاحظة .
 الأدوات : كرات - دائرة مرسومة.
 اللاعبون : كل (:) خارج الدائرة.
 الشرح : اللاعب الأول يرمى الكرة
 أو يدحرجها في اتجاه الدائرة.
 ● للاعب الآخر يجرى في اتجاه
 الكرة ليلتقطها ويخرج بها من
 الدائرة ويتبادل الزميلان العمل.

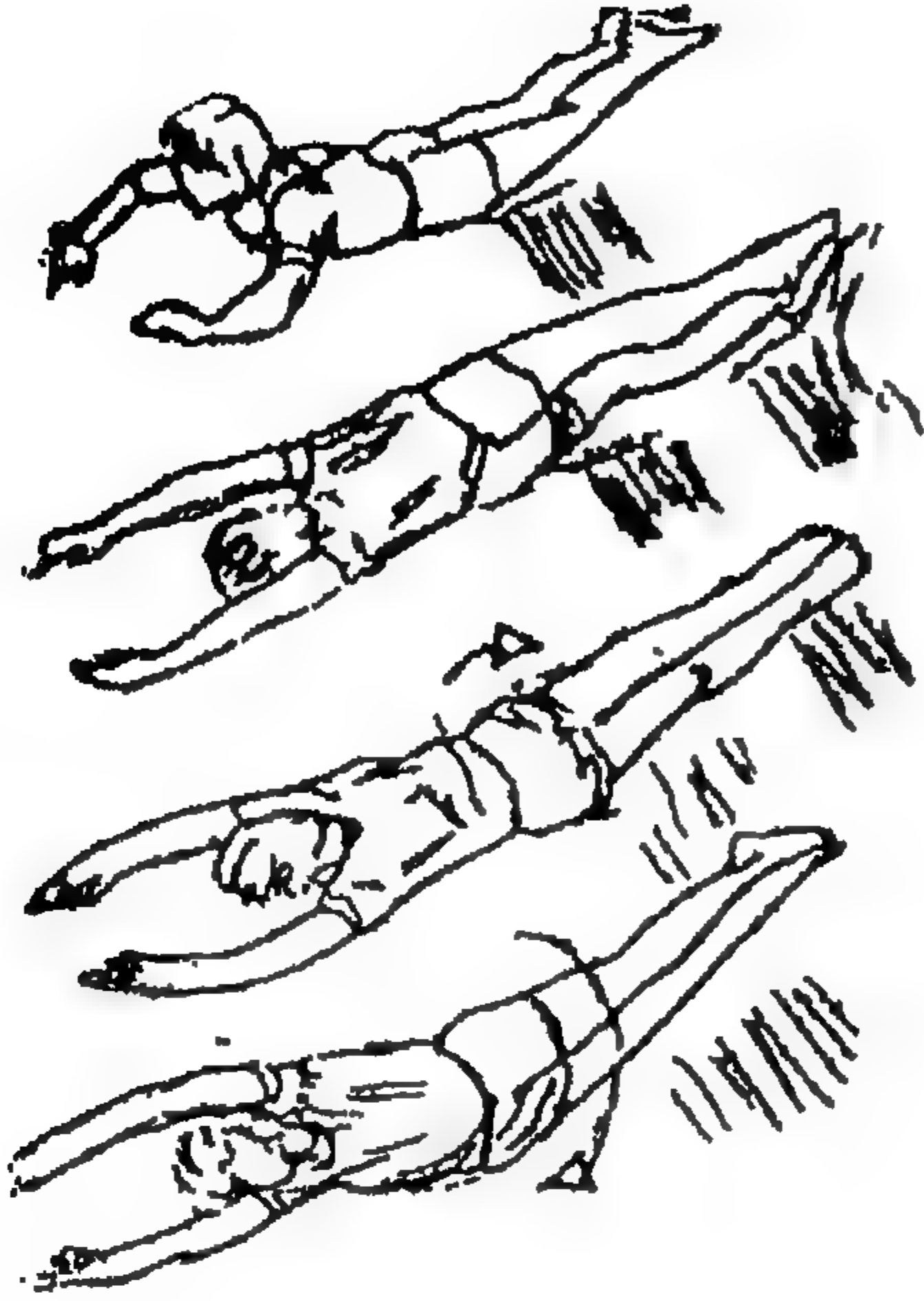
الغرض : تعليم الخداع والتخلص من
 الزميل.
 الأدوات : لا توجد.
 اللاعبون : كل (:) .
 الشرح : كل (:) محاولة الهروب من
 الزميل باستخدام حركات للجسم
 للمراوغة والجرى والوثب على
 الصندوق بأى طريقة.
 ● يتبادل الزميلان العمل.



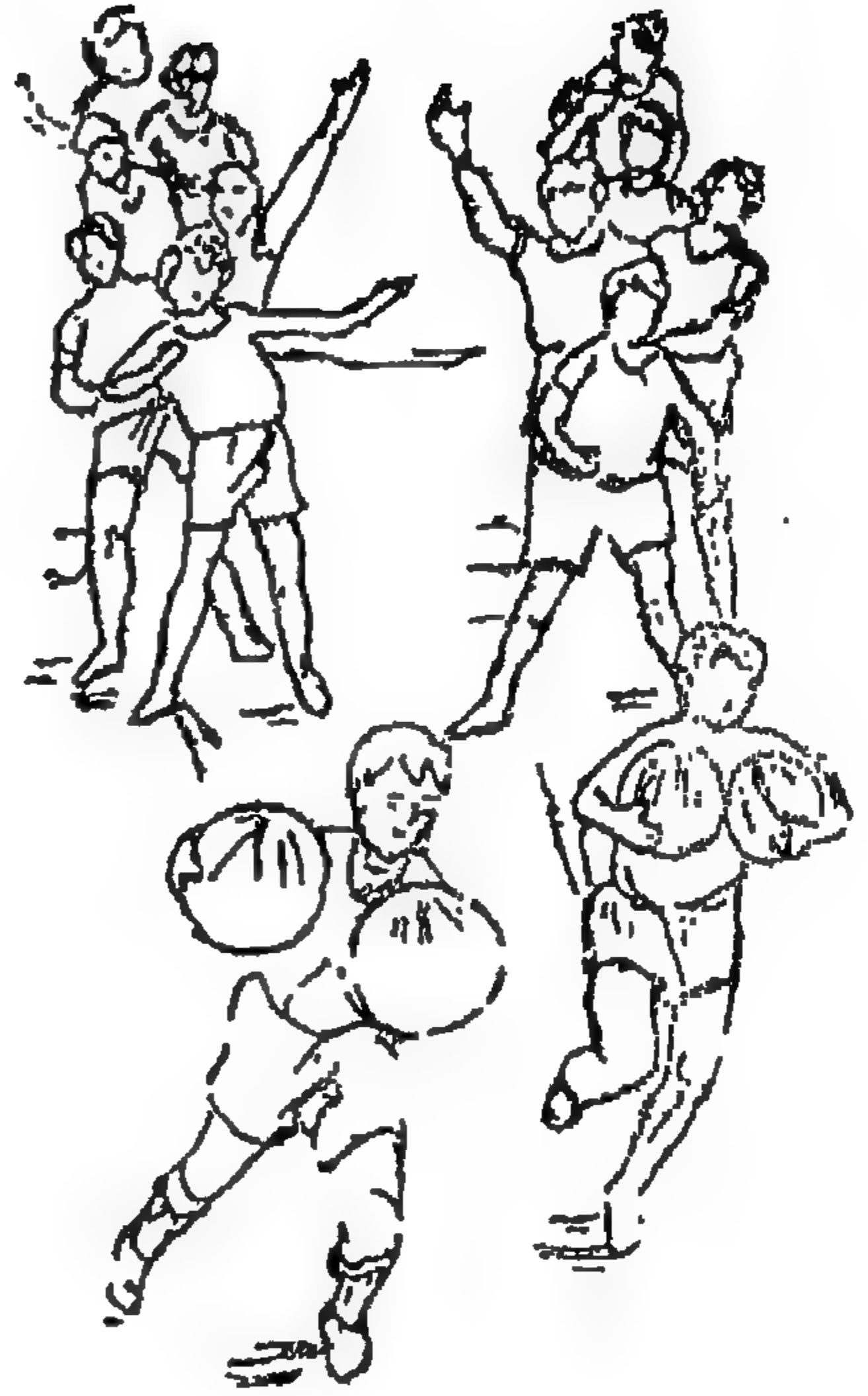
الغرض : كرة قدم - تعليم التمرير - دقة التصويب.
 الأدوات : صندوق. كرات. زجاجات خشبية.
 اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.
 الشرح : التمرير بالقدم بين الزميلين على الزجاجات الخشبية واستخدام أجزاء الصندوق كعوائق (عمل محاورة).



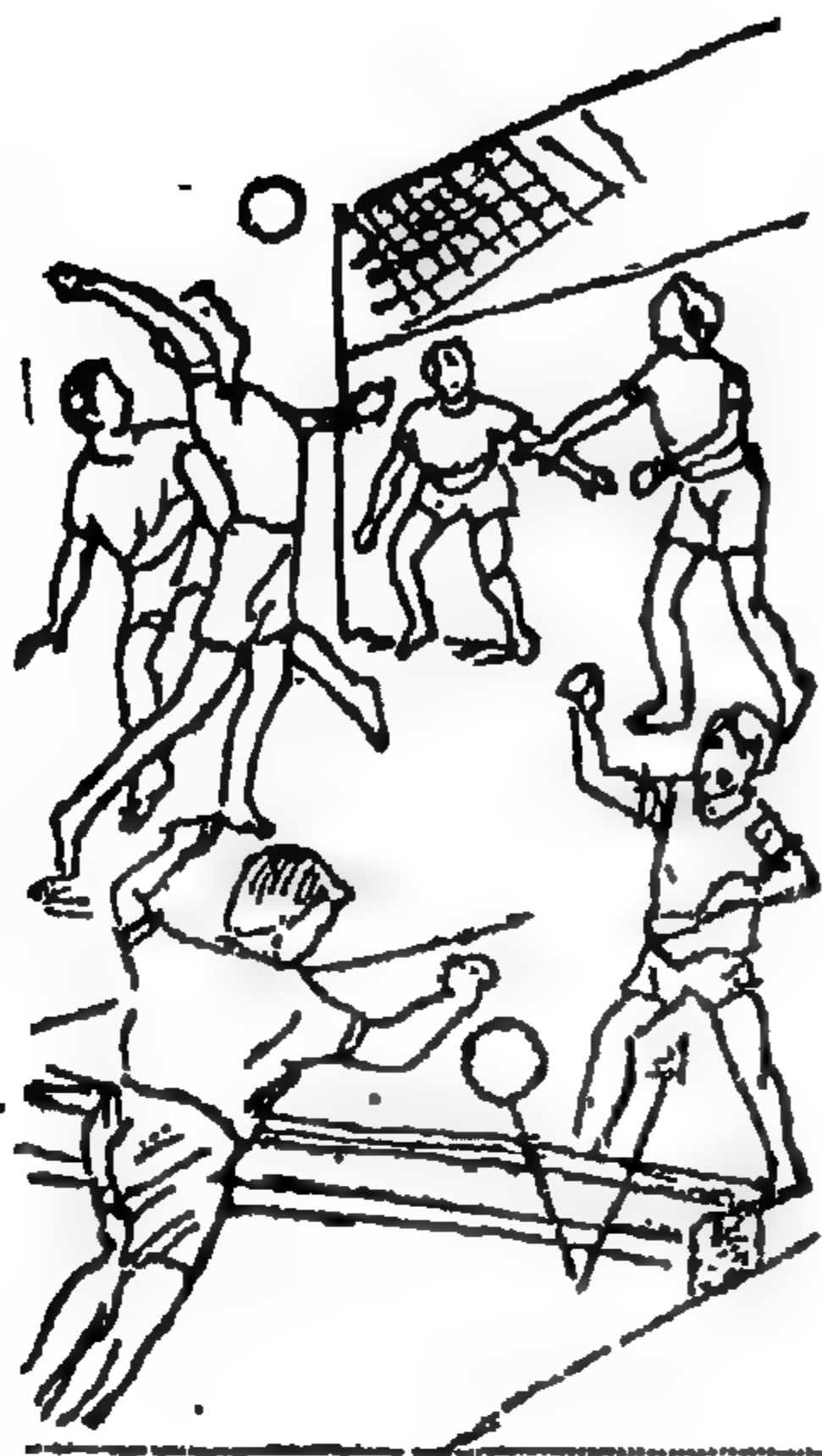
الغرض : كرة سلة - يد - التمرير على التمريرة.
 الأدوات : كرات.
 اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.
 الشرح : التمرير في الدائرة باستخدام الزمن ٣٠ ثانية - احتساب عدد المرات التي وصلت الكرة لأول لاعب بعد التمرير.
 التمرير في الدائرة مع ترك زميل والتمرير للزميل الآخر - التمرير في نفس الدائرة جهة اليسار للزميل الآخر.



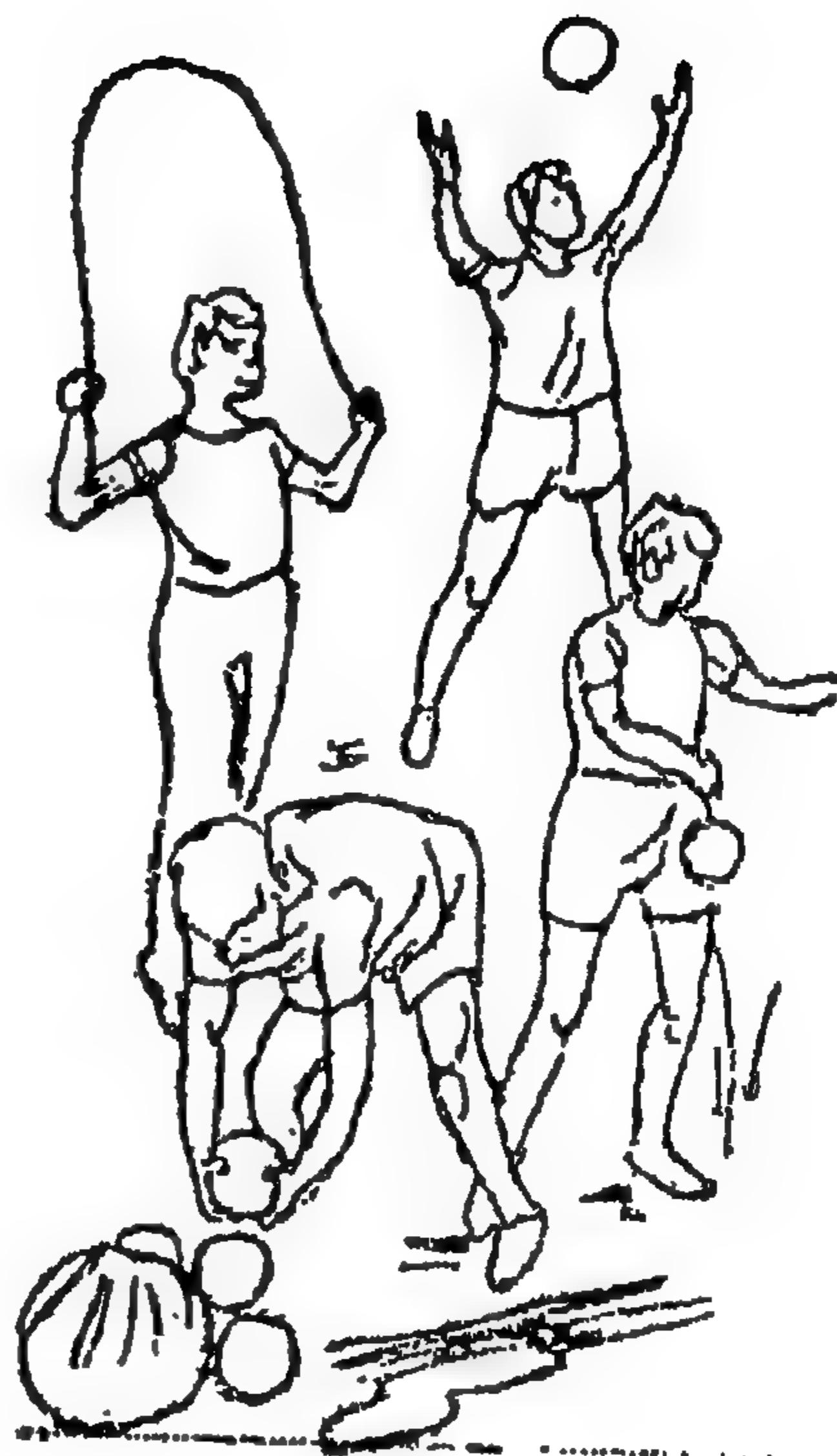
- عدة مراتب متجاورة.
- انبطاح، الذراعان عاليا، دوران الجسم للجانب للانتقال من مرتبة إلى أخرى، الحفاظ على استقامة الجسم.



- تتابع بين قطارين كل لاعب يحمل كرتين يصل للخط ويعود ليسلم الكرتين.
- يفوز القطار الأسرع.
- يجب حمل الكرة دائما.



- كرة طائرة كل اثنين معا.
- ضرب الكرة مرتدة إلى الزميل المقعد مثل الشبكة بينهما.
- للتدرج للتدريب على الضربة الساحقة لتعدية الكرة الشبكة، يلاحظ تبديل العمل في المجموعات.

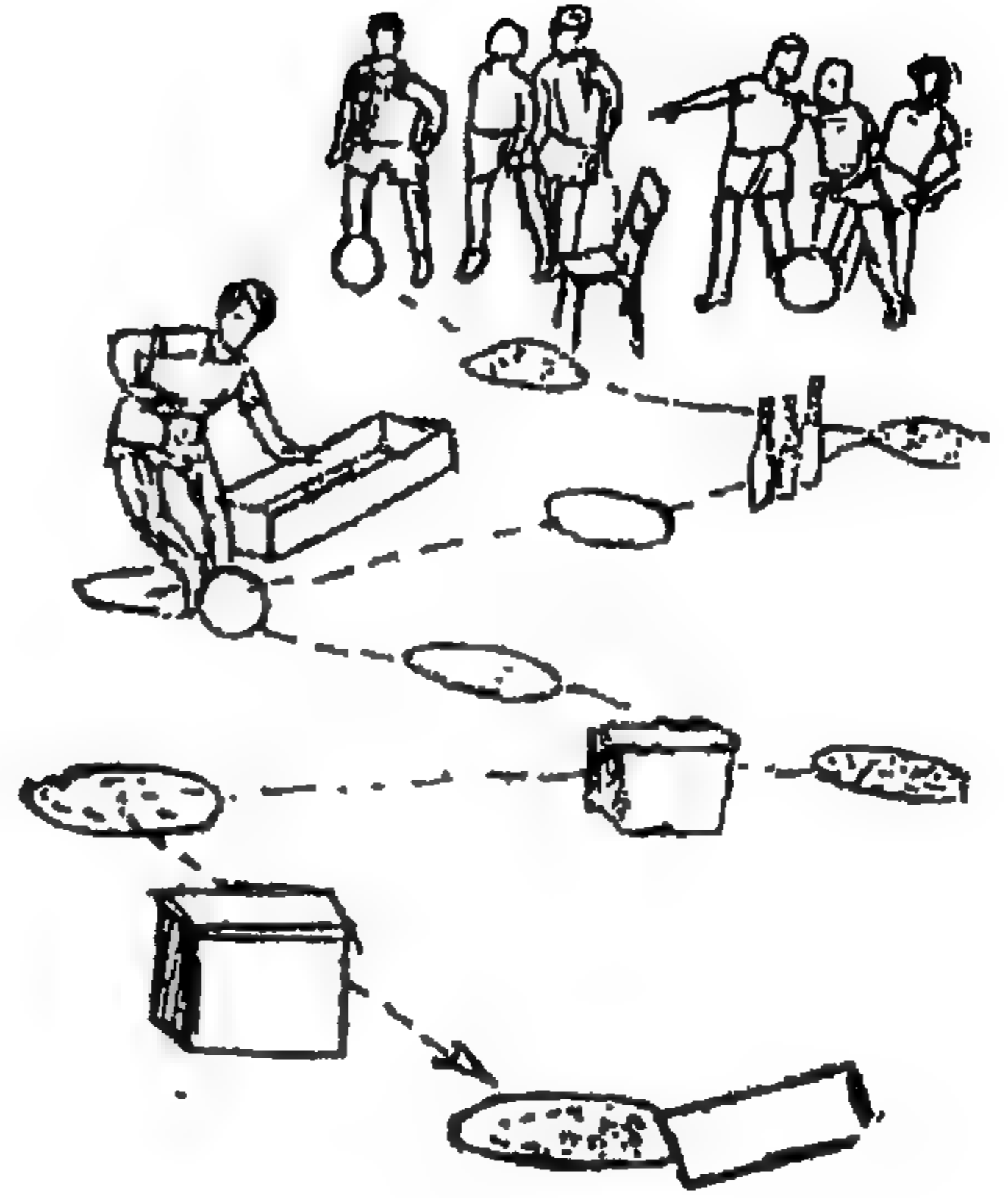


- تدريبات بأدوات.
- كرات عصى حبال.
- حاول استخدام الأدوات بنفسك (لعب حر).



● لاعبان داخل دائرة مرسومة قطرها ٥ أمتار وباقي اللاعبين خارج الدائرة مع كل منهم كرة يحاول جميع اللاعبين ادخال - الكرات داخل الدائرة بالدحرجة ويحاول اللاعبان من داخل الدائرة اخراج كل الكرات.

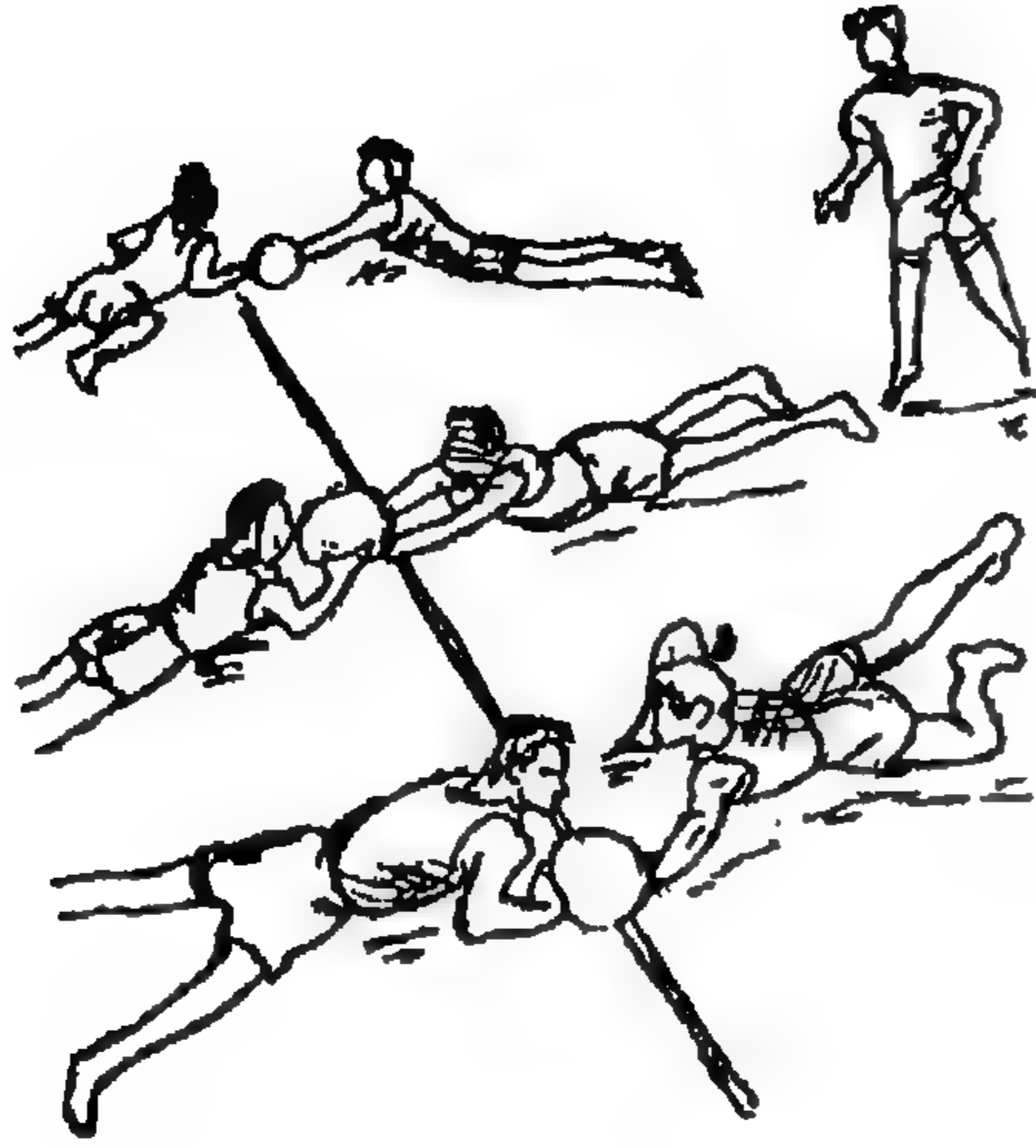
● فإذا بقيت احدى الكرات خمس ثوان يخرج أحد اللاعبين ليحل محله لاعب آخر.



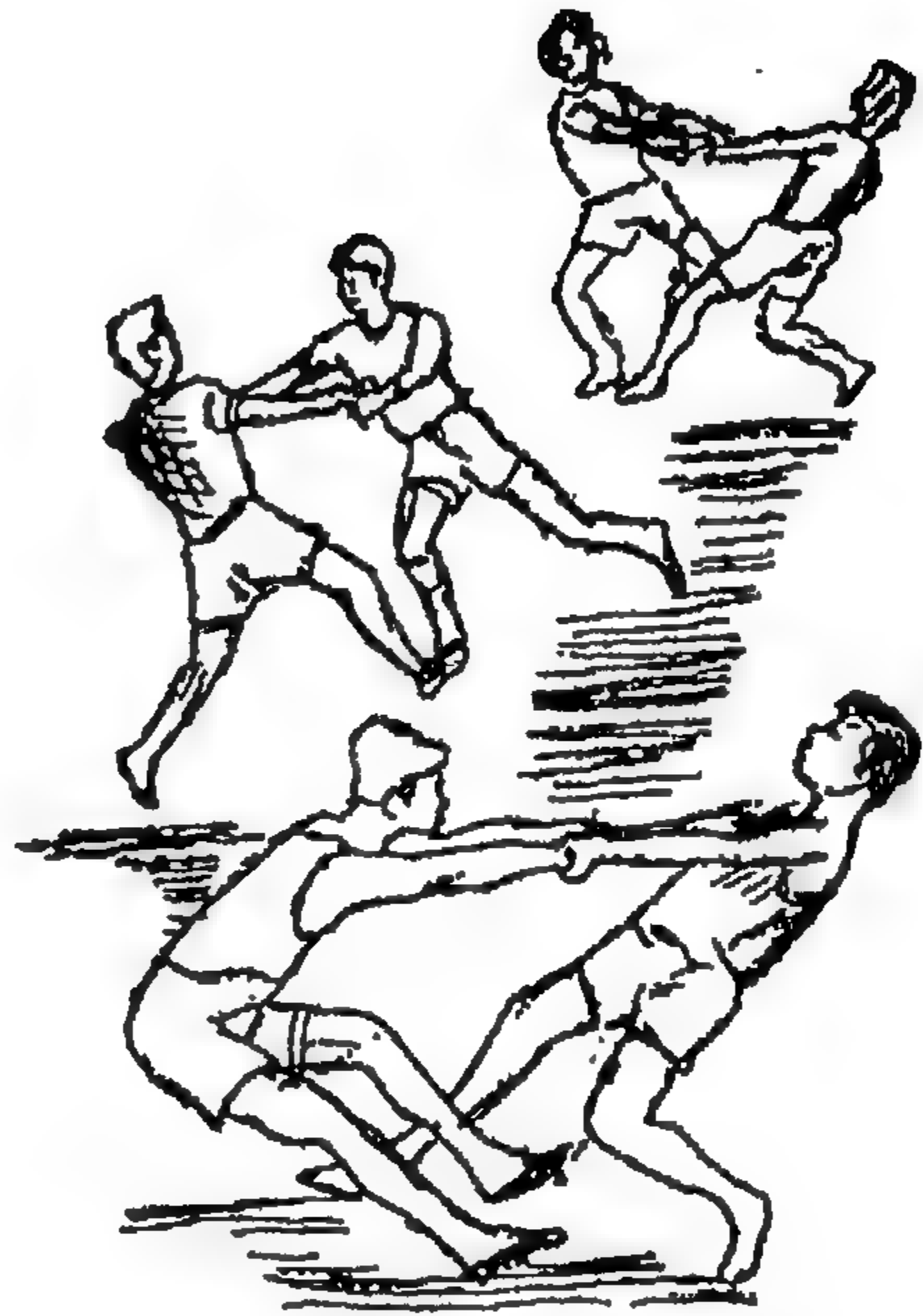
● عدة حفر مثل حفر الجولف على شكل زجراج بينهما بعض العوائق "كراسي، صولجانات وحبل.. الخ".

● يقف اللاعبون ومع كل منهم كرة ثم يجرى كل منهم بالكرة بين قدميه بضربها بالقدم لتدخل داخل الحفر بأقل عدد الضربات

● يفوز اللاعب الذي يتمكن من ادخال الكرة في كل الحفر بأقل الضربات.



● اللاعبين مواجهان فى وضع الانبطاح
الكرة على خط مرسوم بينهما. يحاول
كل لاعب دفع الكرة لتعبر الخط جهة
اللاعب المواجه له. يفوز اللاعب الذى
يتمكن من دفع الكرة بالكامل إلى منطقة
زميله.



الغرض : القوة.
الأدوات : لا توجد.
اللاعبون : كل (:).
الشرح : كل زميل يحاول شد الزميل
الآخر.



الغرض : لياقة بدنية.

الأدوات : لا توجد.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى قاطرات.

الشرح : النزول اقعاء والوقوف وراء خط

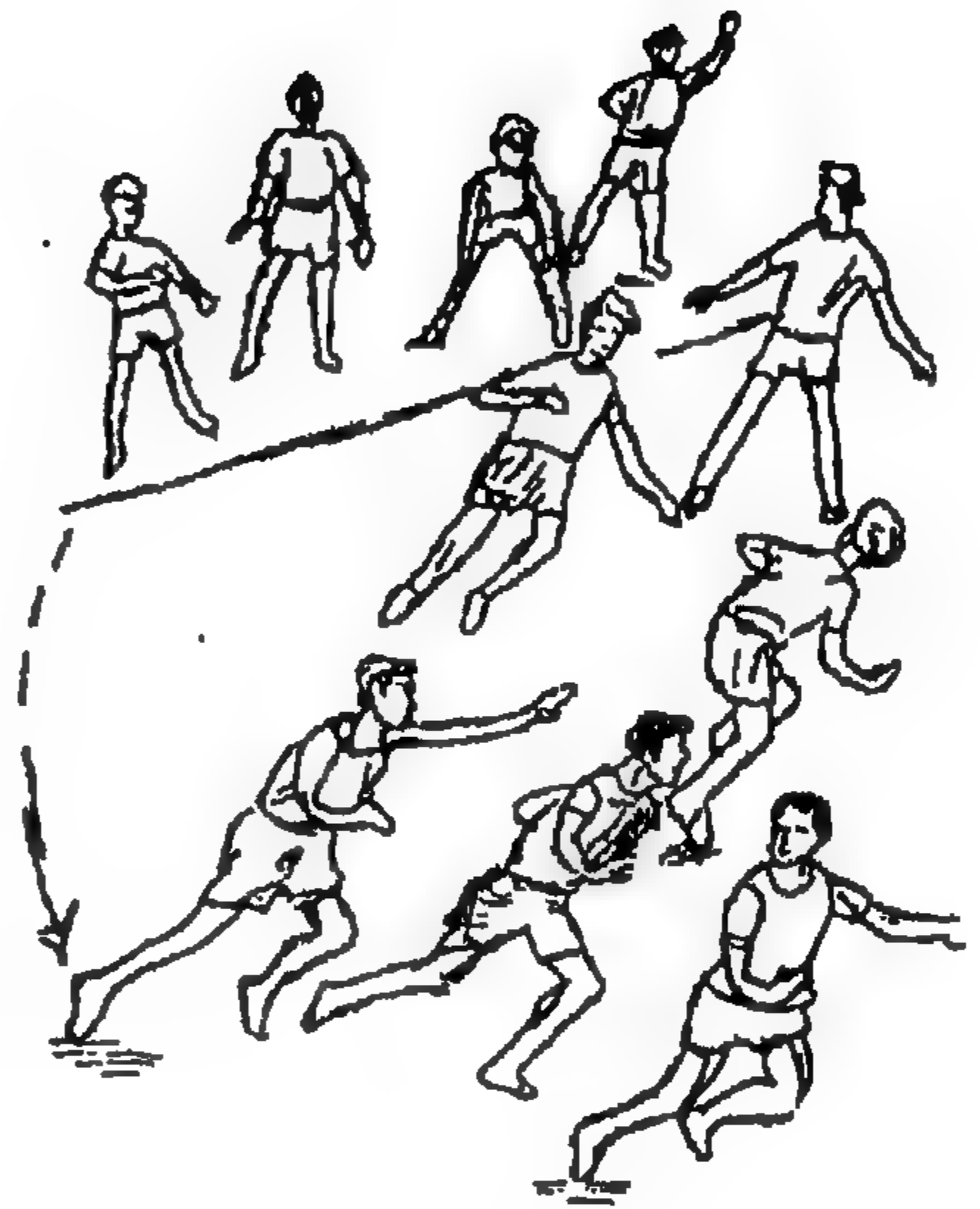
الابتداء عند سماع الصفارة

المشى للأمام فى وضع الإقعاء

واللاعب الذى يصل أولا بعد

الفائز يكرر مع الوثب بالقدمين

معا فى وضع الإقعاء.



الغرض : السرعة والهروب من الدفاع -

الخداع.

الأدوات : لا توجد.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.

الشرح : يحدد لاعب (مساكه) الجرى

فى الملعب للمس اللاعبين ثم

اللاعب عند لمسه. العد بالنقط.



الغرض : الدفاع - حركات القدمين.
الأدوات : ملعب.

اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات.
الشرح : قطار من اللاعبين كل لاعب يمسك
وسط اللاعب الذي أمامه.
- اللاعب الأمامي يحاول الدفاع عن
باقي القطار، اللاعب أمام القطار
يحاول لمس اللاعب الأخير.



الغرض : الخداع - السرعة.
الأدوات : ملعب.

اللاعبون : مجموعات.
الشرح : تحديد لاعب والجري وراء
المجموعة لمس أكبر عدد من
اللاعبين.
(خروج الملموس من اللعبة).



الغرض : اليقظة وسرعة التلبية.

الأدوات : ملعب.

اللاعبون : مجموعات كل مجموعة تجلس
في دائرة - كل لاعب يختار
لنفسه رقما.

الشرح : ينادى المدرس على رقم "١٣"
مثلا يقف ليختار رقما آخر
يجرى اللاعبون خارج الدائرة
في اتجاهين مختلفين وكل
يجلس مكان زميله.

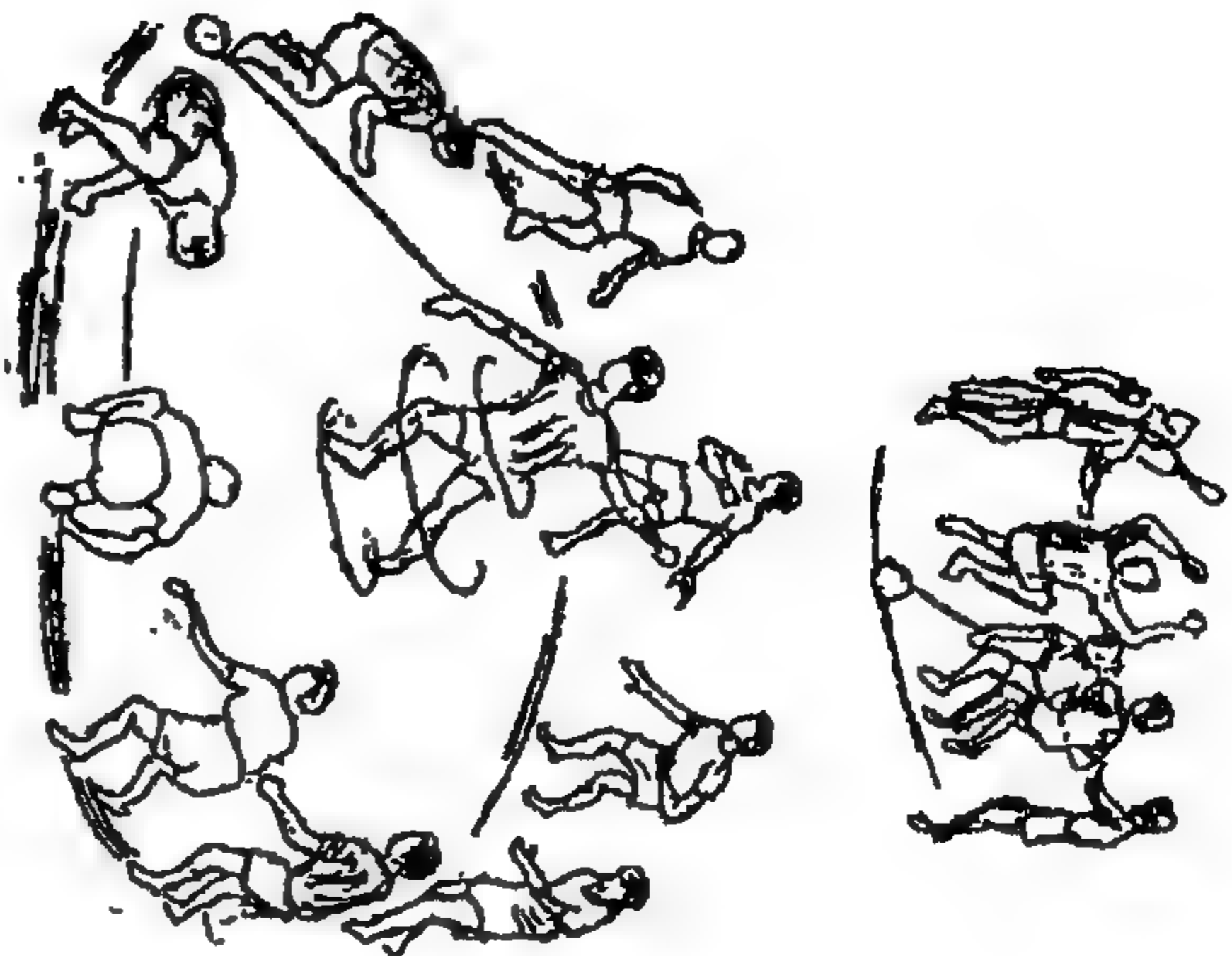
● تحتسب نقطة لمن يصل
الأول.



الغرض : الخداع - السرعة - حركات
القدمين.

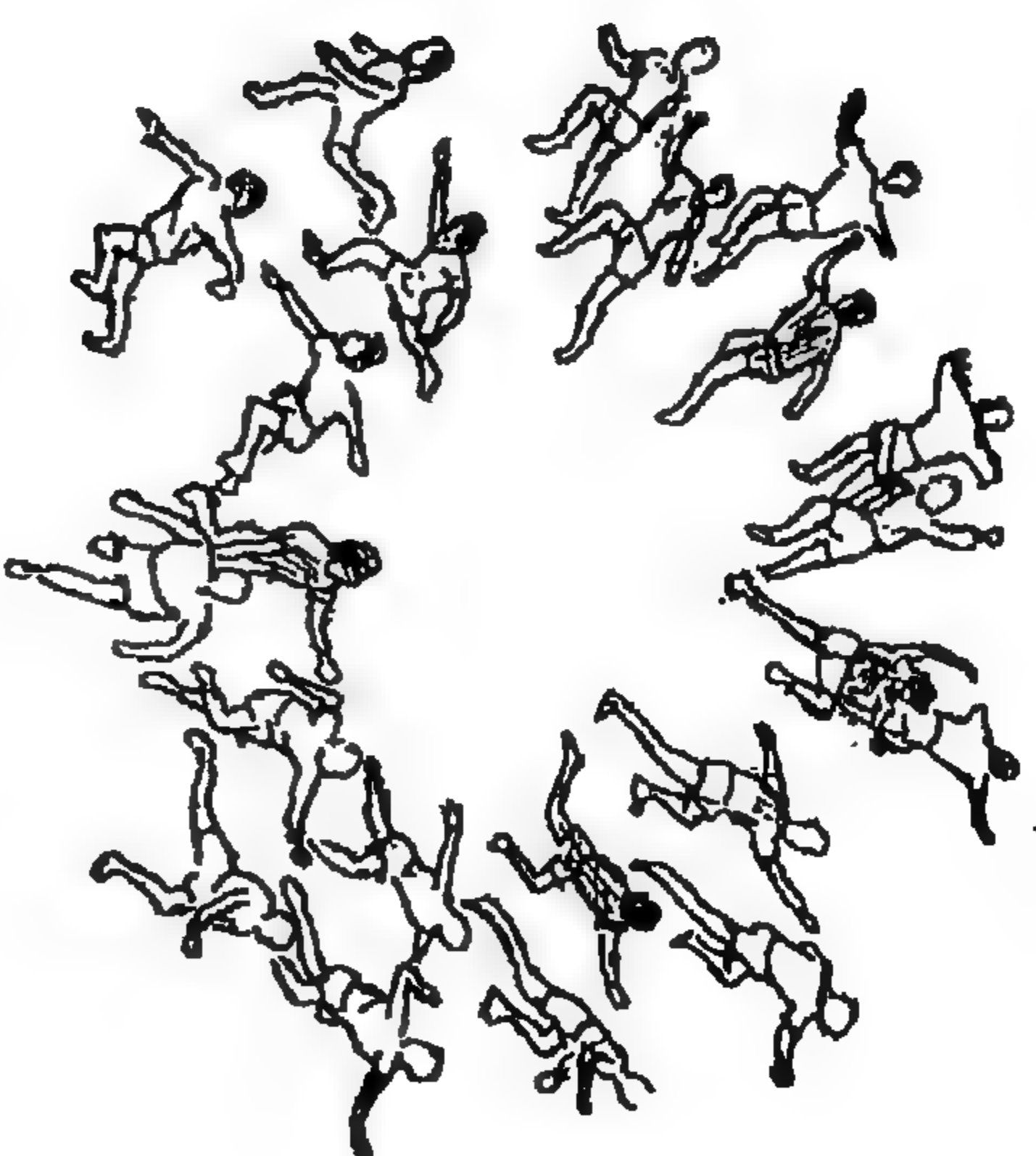
الأدوات : ملعب.

اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات.
الشرح : الجرى عكس إشارة قائد
المجموعة.



- الغرض : لياقة بدنية - الخداع.
 الأدوات : كرة بحبل - ملعب - (كرة بلاستيك).
 اللاعبين : يقسمون في مجموعات كل مجموعة تقف في دائرة.

الشرح اللعبة : اللاعب معه كرة بحبل يقف داخل الدائرة دوران الحبل بالكرة لمحاولة لمس الزملاء. يحاول اللاعبون النزول لأسفل لتفادي الكرة عند اللمس تحتسب نقطة على اللاعب.



- الغرض : الهروب من المنافس، والخداع.
 الأدوات : ملعب.
 اللاعبين : يقسم اللاعبون إلى مجموعتين تقفان (في دائرتين) داخلية وأخرى خارجية.
 شرح اللعبة : عند سماع الصقارة يجرى اللاعب بالحركة بالدائرة الداخلية خلف اللاعب بالدائرة الخارجية محاولاً لسه بعد ٥ ق.

● يوقف المدرس اللعب تحتسب عدد النقاط بعدد اللاعبين للموسمين. وتكرر تبديل الأداء.

الأدوات الصغيرة

للأدوات الصغيرة أهمية كبيرة فى مساعدة الفرد على أداء الحركة فى أوسع مداها واكساب الجسم بعض المهارات. وتعتبر هذه الأدوات إحدى عوامل زيادة الحمل فى أداء التمرينات حيث يتطلب العمل بها دقة ومهارة وقدرة على الأداء كما هو واضح فى تسميتها، أنها صغيرة يمكن حملها ونقلها بسرعة وسهولة ولا تؤثر فى وقت الدرس واستخدام الأدوات يتيح لأكثر عدد من الأفراد الاشتراك فى الأداء فى وقت واحد بإمكانات قليلة من الأدوات الصغيرة على عكس الأجهزة الكبيرة، إلى جانب رخص ثمنها وسهولة تصنيعها مما يتيح الفرصة لاستعمالها فى المدارس لأكثر عدد ممكن من التلاميذ وهى عامل مهم يتوقف عليه الكثير لنجاح الدرس وتحقيق أهدافه وتساعد على تنظيم وحسن سير الدرس ونجاح طريقة التدريس حيث إنها تساعد على سير العمل بطريقة متدرجة وبعض هذه الأدوات يتطلب المهارة فى استعمال الأداء والتحكم فى حركات الجسم المناسبة لها والبعض الآخر يتطلب زيادة فى قدرة العمل العضلى ليقاوم ثقل الأداة وهذا كثير الاستعمال فى التمرينات البنائية الغرضية ويلاحظ أن لكل نوع من الأدوات تأثيره وطابعه الخاص فالكرة للمرمى وللقف والحبل للشد والوثب... الخ.

ومن أهم تلك الأدوات ما يأتى:

- شرائط ملونة لتمييز الأقسام والفرق.
- جير وطباشير أبيض وملون.
- كرات مختلفة الأحجام والألوان ويمكن تصنيعها من الجوارب القديمة.
- قطع خشبية مختلفة الأحجام منها المستديرة والمربعة.
- أعلام صغيرة ملونة.
- حبال مختلفة الأحجام والألوان.
- عصى اسطوانية مختلفة الأطوال ملونة.
- صولجانات خشبية.
- صناديق خشب وكرتون مختلفة الأحجام.
- أصص زرع مختلفة الأحجام ملونة.
- أطواق مختلفة الأحجام وملونة.
- مضارب خشبية صغيرة.

- دفوف صغيرة ملونة.
- كراسى من الخشب.
- حلقات كاوتشوك صغيرة.
- قوائم خشبية.

ما يجب مراعاته عند استعمال الأدوات الصغيرة :

- يجب على المدرس أن يعد الأدوات قبل بدء الدرس وأن ينظم عملية توزيعها على التلاميذ في بدء الدرس وجمعها بطريقة شيقة سريعة ومنظمة في نهايته. حصر الأدوات عند تسليمها واستلامها وتعويد التلاميذ مسئولية استلام الأدوات والمحافظة عليها وحفظها بعد الاستعمال في مخزن خاص بها.
- يجب أن يلم المدرس بخصائص كل أداة وتأثيرها في مختلف أعضاء الجسم وعليه إجادة طريقة استعمالها وصيانتها.
- أن يختار الأدوات المناسبة للسن ورغبة التلاميذ في إطار الأهداف المطلوب تحقيقها تجاه تلاميذه.
- إتاحة الفرصة لاكتساب الاحساس والثقة بالأداة مما يساهم في أداء التمرينات بصورة صحيحة.

أهميتها :

- كثرة أنواع هذه الأدوات تتيح فرصة اختيار الأداة المناسبة لكل سن وكل مستوى طبقا للأغراض المطلوب تحقيقها.
- تستعمل الأدوات الصغيرة لجعل الدرس منوعا كما أنها تدخل السرور على التلاميذ وهى ناحية نفسية مهمة وتزيد من حماسهم وبذلك تكون بمثابة عامل من عوامل التشويق والتنويع فى الدرس.
- تساهم بقدر كبير فى تنمية العضلات واكسابها السرعة والمرونة والرشاقة.
- تساعد على تنمية الاحساس بالحركة والتوقيت مما يساعد على دقة الأداء.
- تضيفى على اللاعب الثقة بالنفس والحماس واليقظة والقدرة على التنفيذ والمثابرة والجرأة.
- تخلق الحب والمودة والتفاهم بين أفراد الفريق فتؤدى إلى ترقية العلاقات الاجتماعية.

العصى

تعتبر العصى أداة مهمة من الأدوات الشعبية عندنا فى الرقص الشعبى والتخطيط كما أنها تلعب دورًا مهمًا فى جعل الدرس شيقا ممتعا. والحصول على العصى أمر سهل لرخص أثمانها وسهولة تصنيعها وغالبا تكون العصى مصنوعة من الخشب الجيد ويمكن تصنيعها من الخيزران. ويتراوح طول العصى فى العادة من متر واحد إلى ١٨٠ سم أى الطول المناسب للاعب أما محيطها فيتراوح ما بين ١٠ سم، ١٤ سم.

أهمية العصى :

- يمكن استخدامها فى مقدمة الدرس على شكل ألعاب صغيرة وسباقات مختلفة بين الأقسام.
- بالرغم من أن العصا تحدد نوع التمرين مما يؤدى فى بعض الأحيان إلى تصعيب الحركة وزيادة مداها مما يفيد الحركة.
- تستخدم العصا فى التمرينات البنائية فتكسب الفرد القوة والمرونة.
- تؤدى عليها تمرينات تمهيدية باستعمال العقلة والمتوازي.
- تستخدم العصا فى التمهيد لبعض السباقات فى ألعاب القوى مثل رمى الرمح والقفز بالزانة والوثب العالى والحواجز.
- تؤدى تمرينات المهارة والرشاقة باستخدام العصا.
- تنوع الأغراض التى تستخدم فيها العصا يجعلها ذات فائدة كبرى فى جميع المراحل السنية.
- تستخدم العصا كمواقع لحركات القفز والوثب والزحف.
- تستخدم فى تمرينات الرمي واللقف والجذب والحمل والارتكاز والحركة.
- تستخدم العصا فى التمرينات العلاجية.

أوضاع العصا :

تأخذ العصا أحد أشكال ثلاثة فى الأوضاع الابتدائية وهى :

١ - الذراع مفرودة.

٢ - الذراع مثبتة.

٣ - إحدى الذراعين مفردة والأخرى مثنوية.
والحركات المختلفة التي يمكن أدائها بالعصا:

١ - تمرينات الذراعين.

٢ - تمرينات الرجلين.

٣ - تمرينات الظهر.

٤ - تمرينات الجانبين.

٥ - تمرينات البطن.

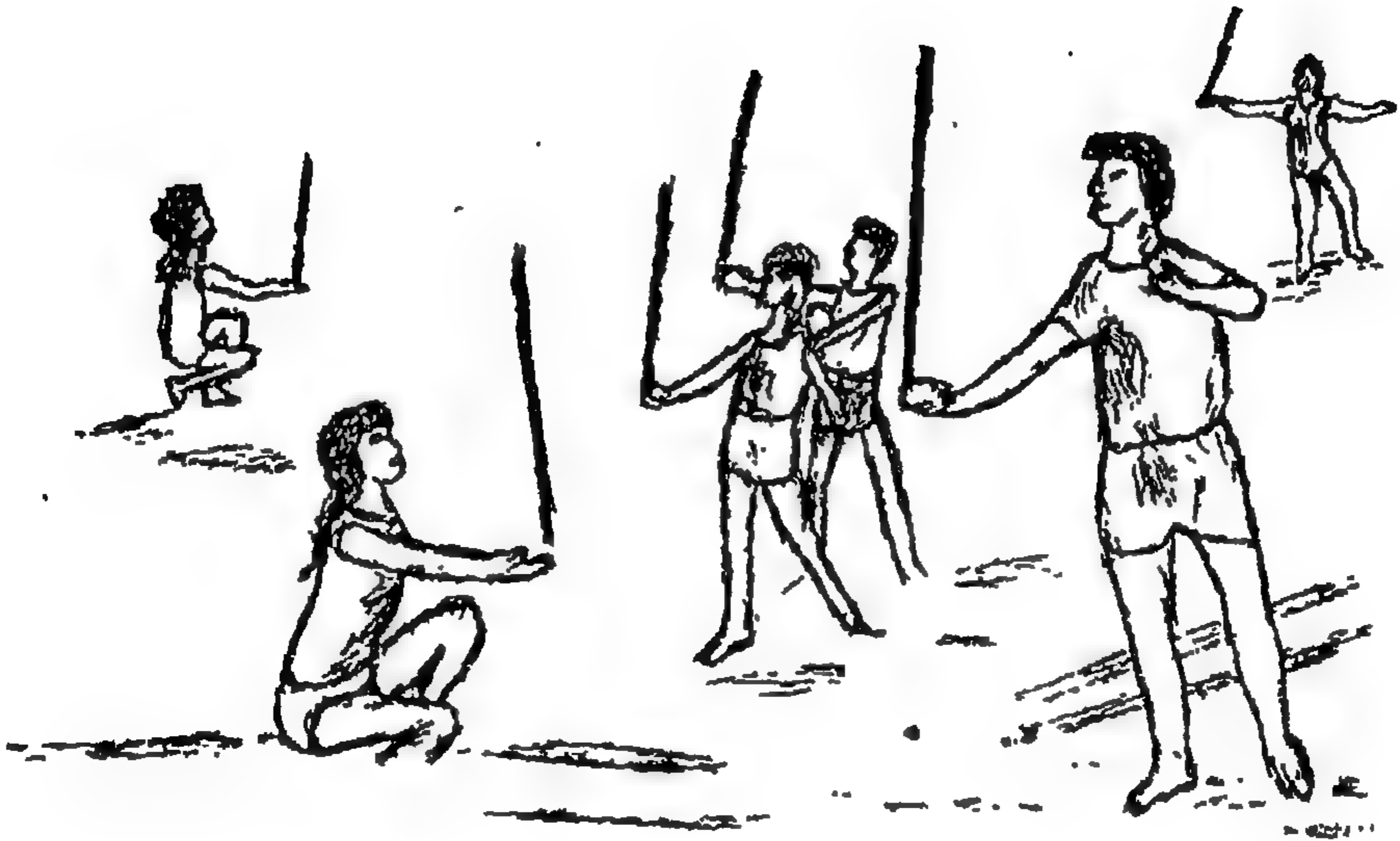
٦ - تمرينات التوازن.

٧ - تمرينات المهارة.

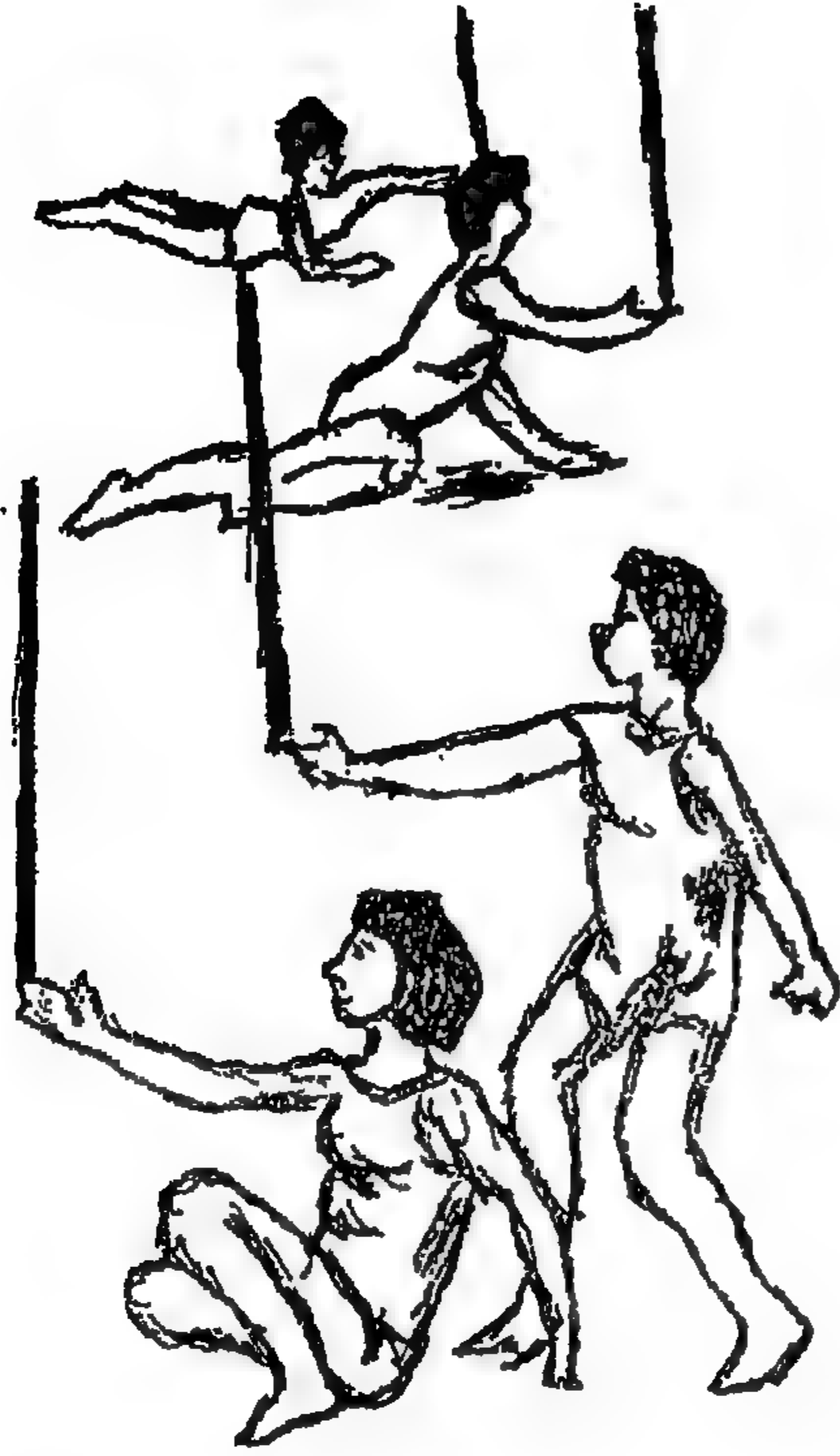
وعند استعمالها يجب مراعاة المسافات بين الصفوف والقاطرات بحيث تتحرك العصي في أيدي الطالب بسهولة ودون إعاقة لغيره حرصًا على سلامة التلاميذ. وأثناء الشرح يجب أن تمسك العصا عمودية بجانب الجسم.
وفيما يلي بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام العصي.



(بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام العصا)



- من يستطيع أن يثبت العصا على أصبعه.
- من وضع الوقوف.
- من وضع الجلوس.
- النظر إلى قمة العصا واليد تتحرك لحفظ الاتزان.



- توازن العصا على اليد اليمنى. ثم نقلها على اليد اليسرى، من الوقوف ثم الجلوس ثم الوقوف ثم الرقود بالعصا ثم الوقوف.



- توازن العصا على اليد اليمنى ثم اليسرى.
- من الوقوف من الدوران.
- من يستطيع أن يؤدي ذلك أسرع.



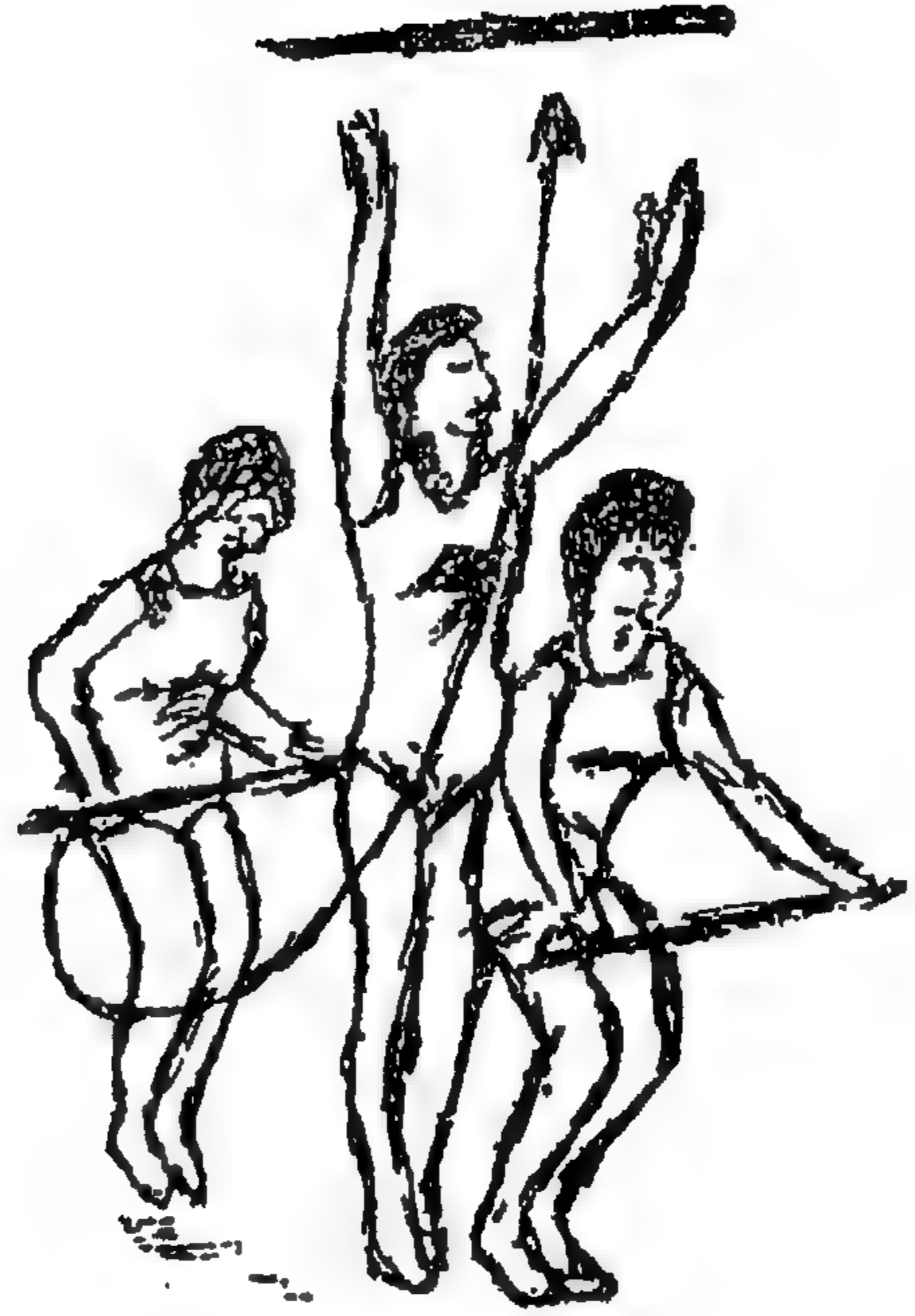
- العصا فى وضع عمودى. مع تثبيتها بأصابع اليد.
- ترك العصا ثم الدوران حولها.
- ثم تثبيتها قبل أن تسقط.



- توازن العصا على أصبع اليد اليمنى.
- ثم نقل العصا إلى أصبع اليسرى.
- توازن العصا على الأصبع فى تتابع جماعى.



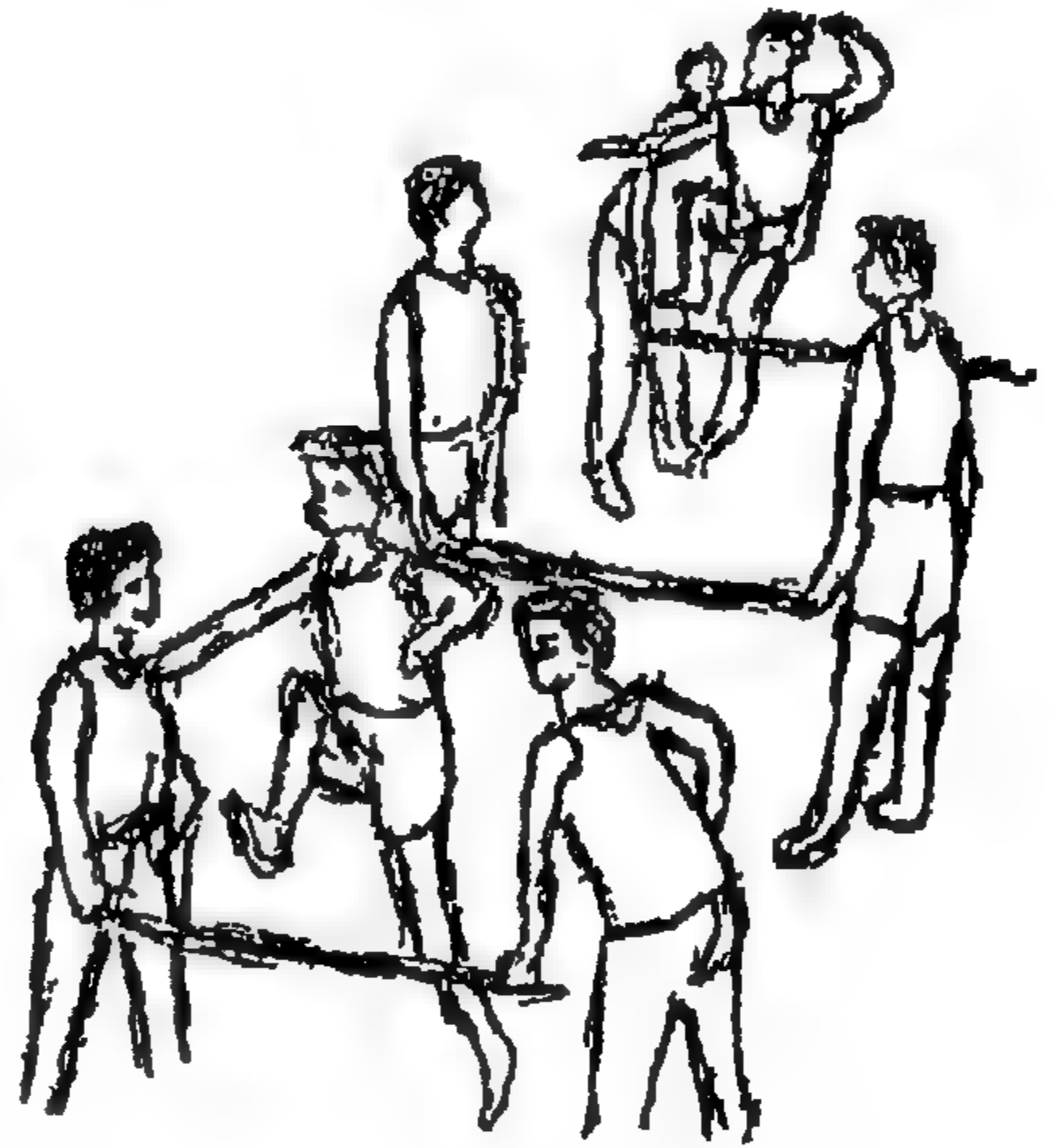
- شد العصا بين الزميلين.
- دفع الزميل.



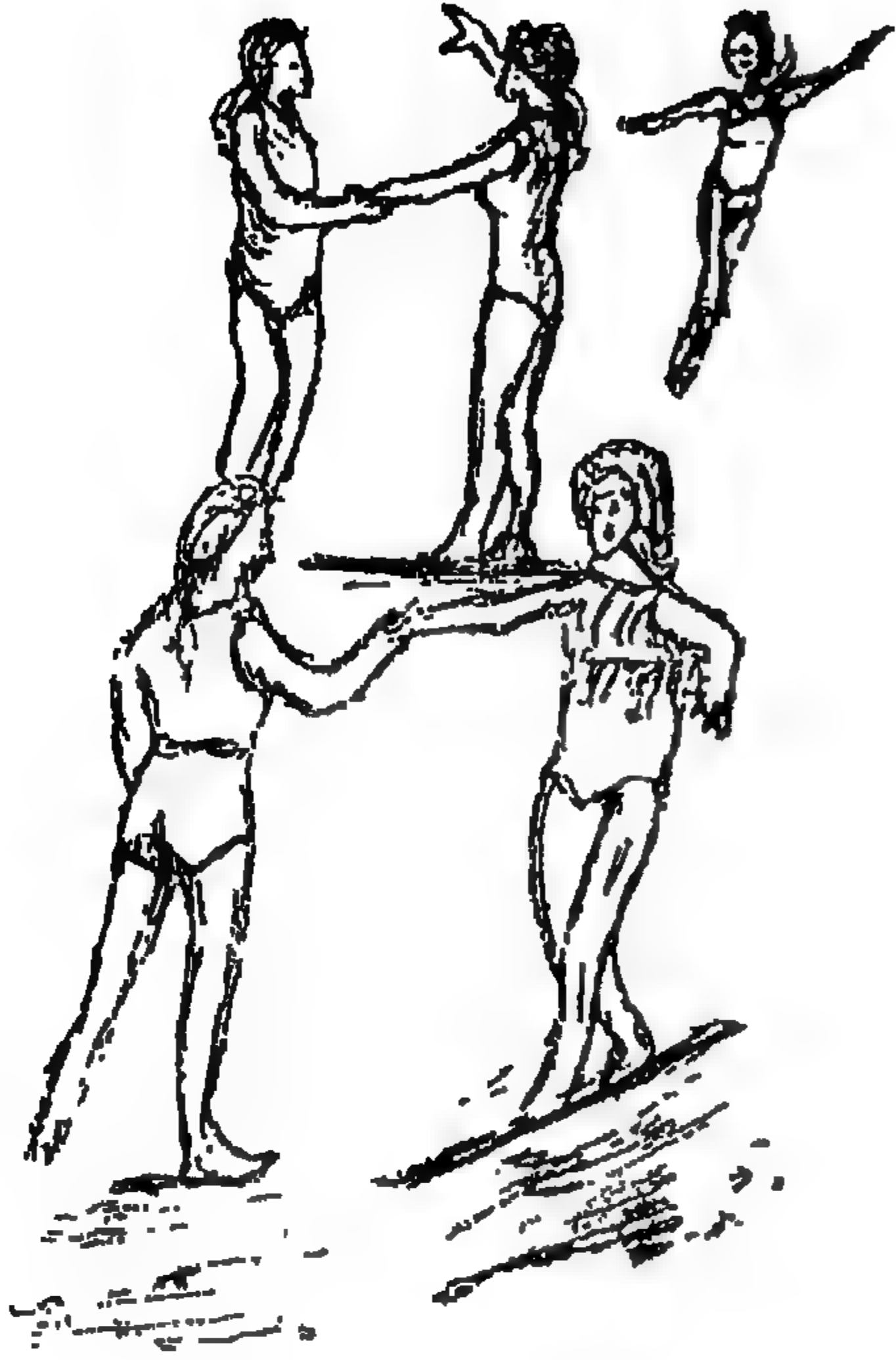
- مسك العصا على راحة اليدين مع ثني الجذع وثنى الركبتين - قليلا.
- قذف العصا لأعلى مع مد الركبتين والجذع والذراعين لأعلى للقف العصا مرة أخرى.



- مسك العصا باليدين من نهايتها تمرير الرجل بين الذراعين وفوق العصا أماما وخلفا.
- من يؤدي التمرين خمس مرات - أسرع.



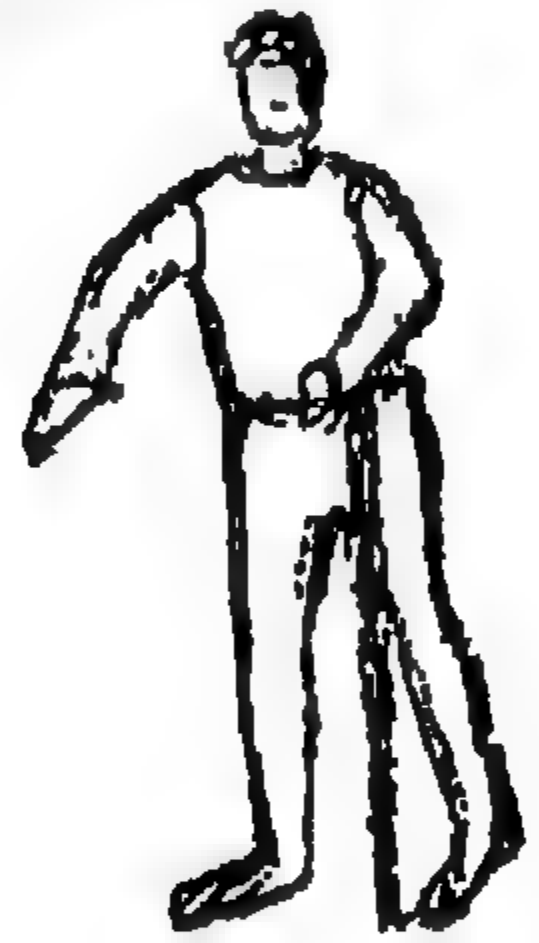
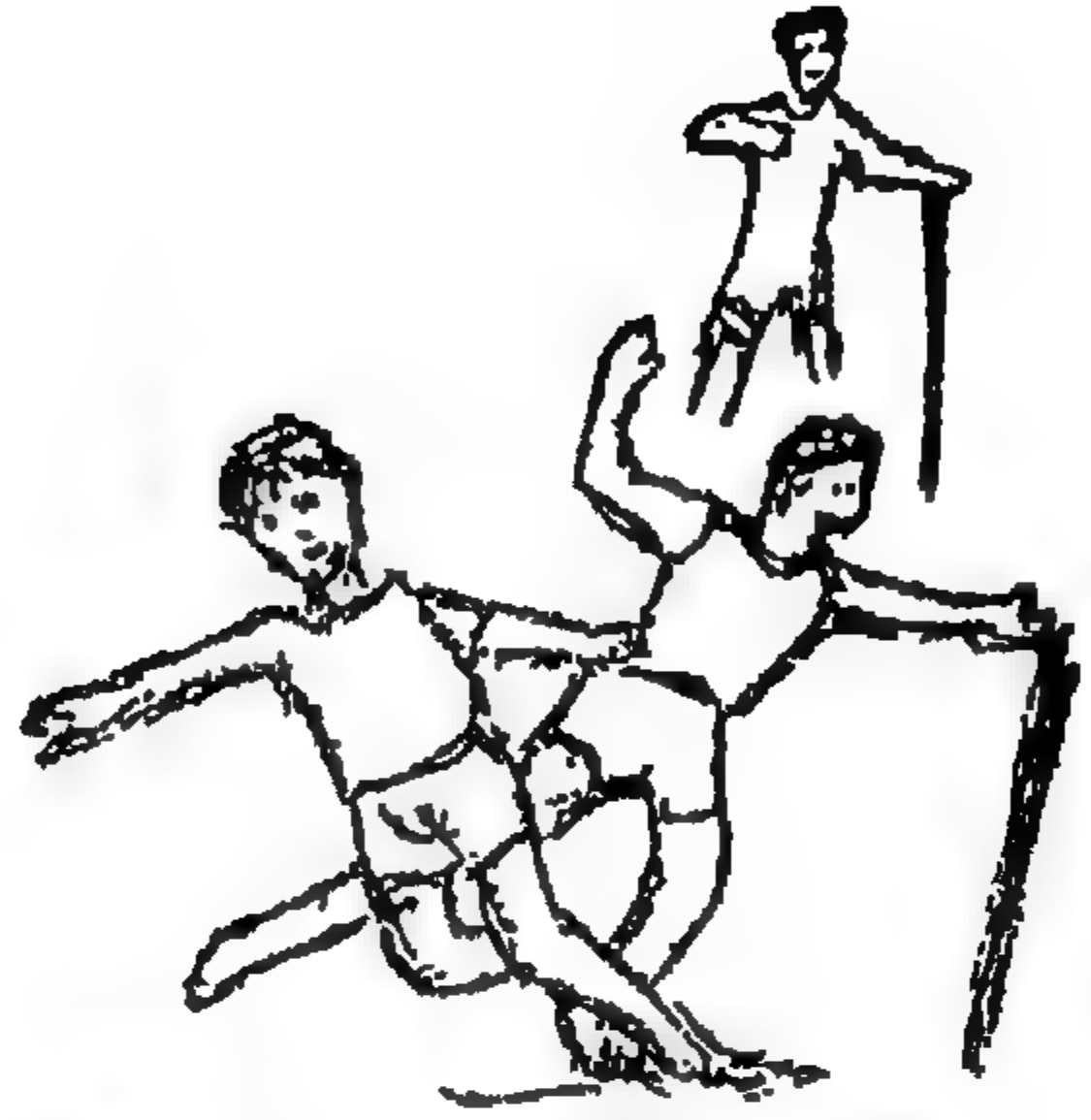
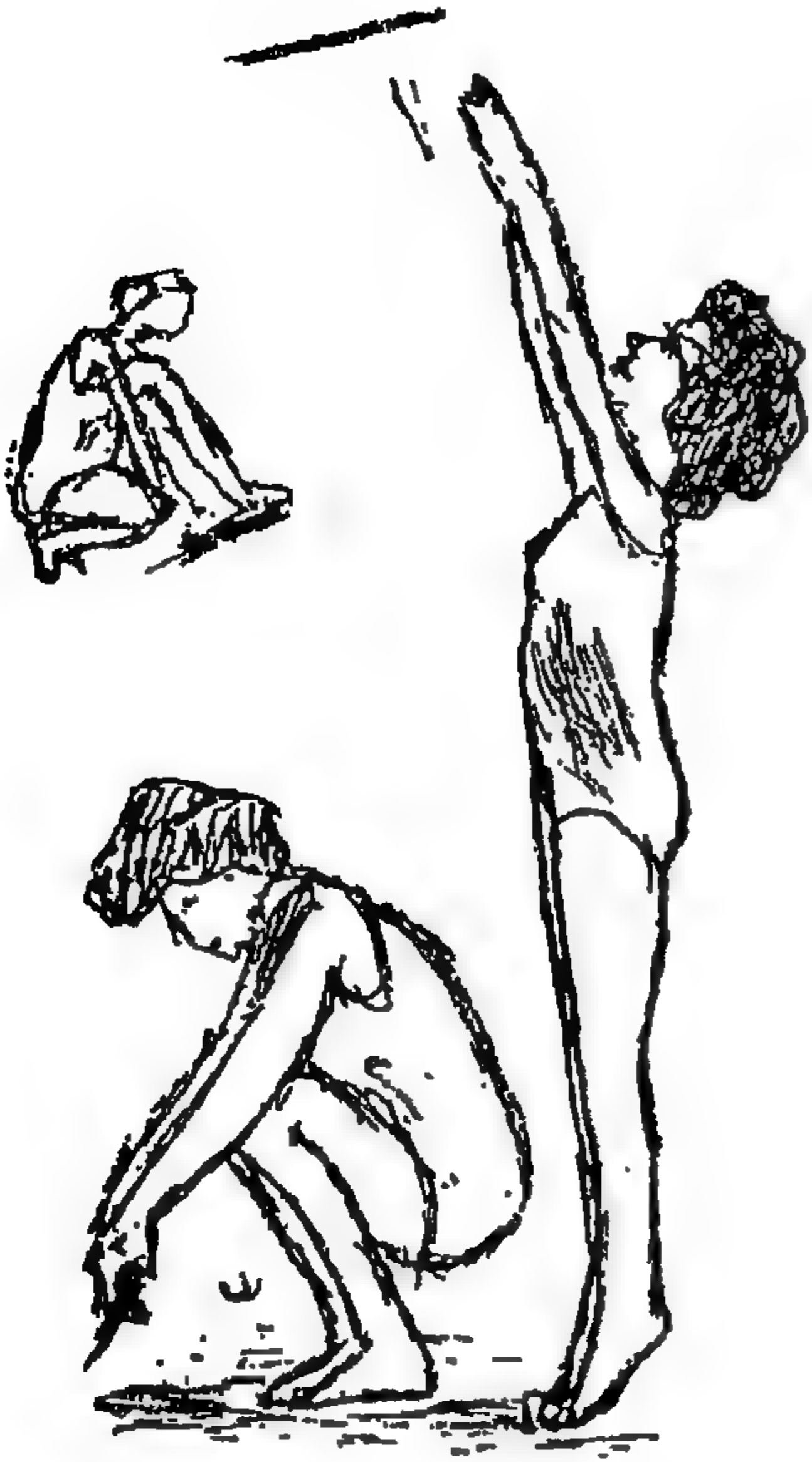
- الزميلان يمسكان العصا كحاجز، الزميل الثالث يجرى ثم يثب فوق العصا.
(مثل سباق الحواجز).



● بمساعدة الزميل المشى.
فوق العصا وهى على الأرض.



● العصا عمودى على الأرض.
● مرجحة الرجل من فوق العصا.
● سند العصا خفيفا باليد قبل أن تسقط.



- قذف العصا لأعلى ثم لقفها.
- مرة من أعلى الصدر.
- ومرة من أسفل.
- قبل أن تصل إلى الأرض.

- يقف كل اثنين متجاورين أمام كل منهما عصا في وضع عمودي.
- تبادل الأماكن بين الزميلين دون العصا.
- اللحاق بعصا الزميل قبل أن تسقط على الأرض.



- جلوس طويل، الزميلان متقابلان أحدهما يضع العصا على القدمين.
- رفع الرجل على الأرض بزاوية ٤٥°.
- دوران الرجلين معا حول بعضهما.



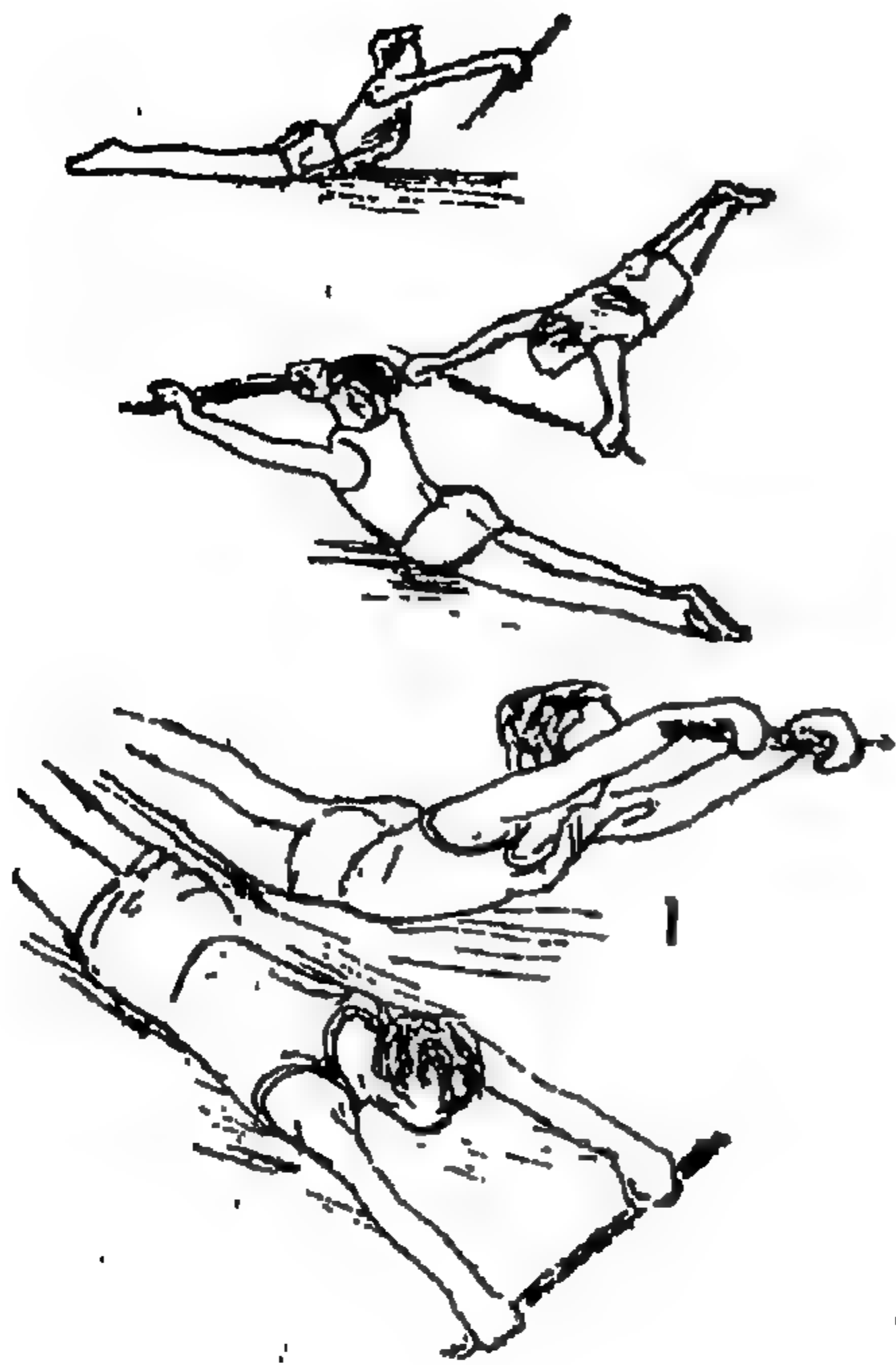
- (جلوس جثو الذراعين عاليا مع مسك العصا) دوران الجذع.



- [جلوس، ثنى الركبتين مع السند باليدين جانبا. والعصا تحت القدمين].
- مد الرجلين أماما مع دحرجة العصا تحت القدمين.



- [جلوس طويل فتحا مع مسك العصا بالقدمين].
- الرقود على الظهر مع رفع الرجلين عاليا خلف الرأس.
- لوضع العصا على الأرض.



● [انبطاح الذراعين عاليا مع مسك
العصا].

● رفع الجذع والذراعين عاليا مع استمرار
مسك العصا.



● [وقوف الزميلين خلف بعضهما مع مسك

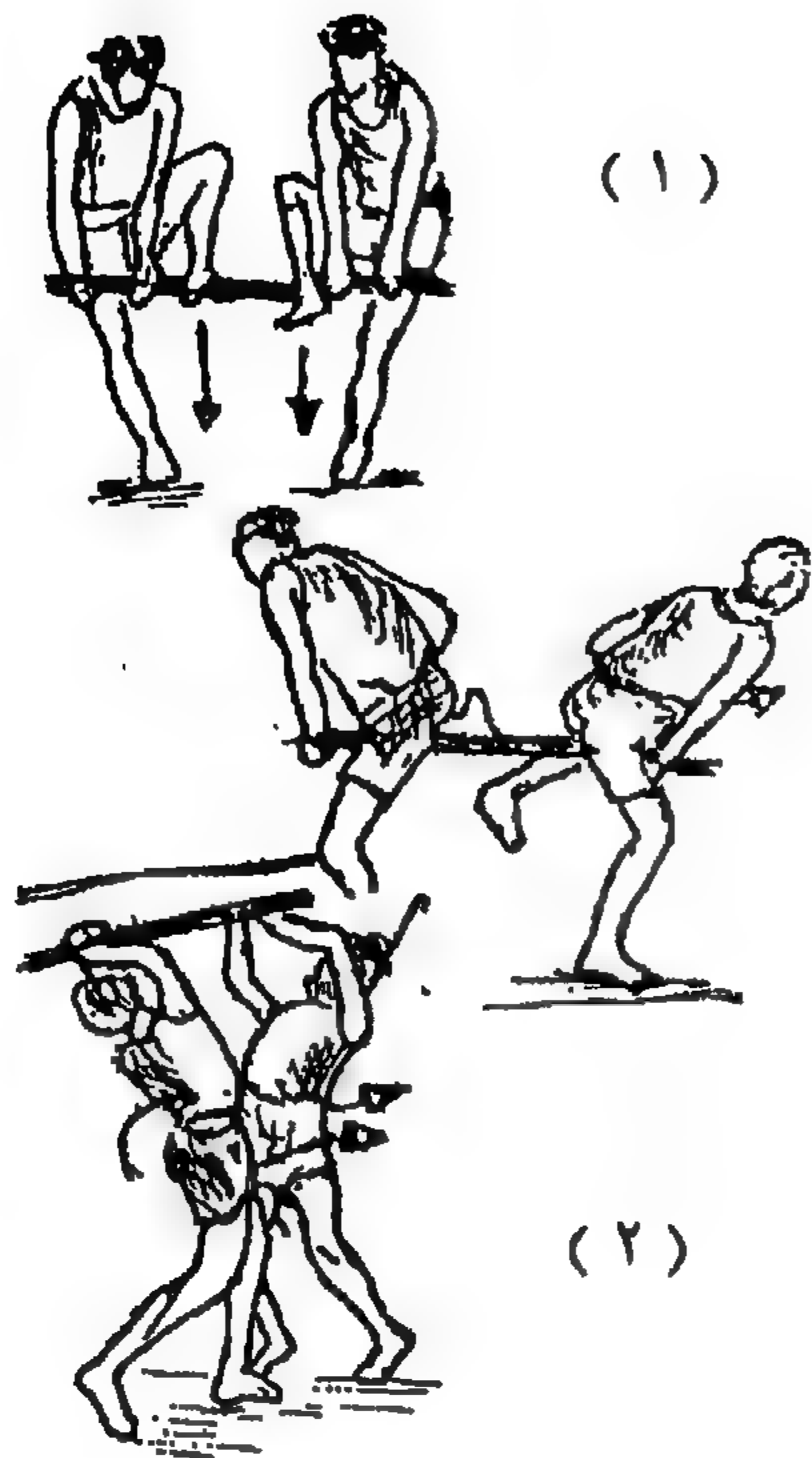
العصا معا وهي أمام الزميل الأمامي].

● يمرر الزميل الأمامي الرجلين من فوق

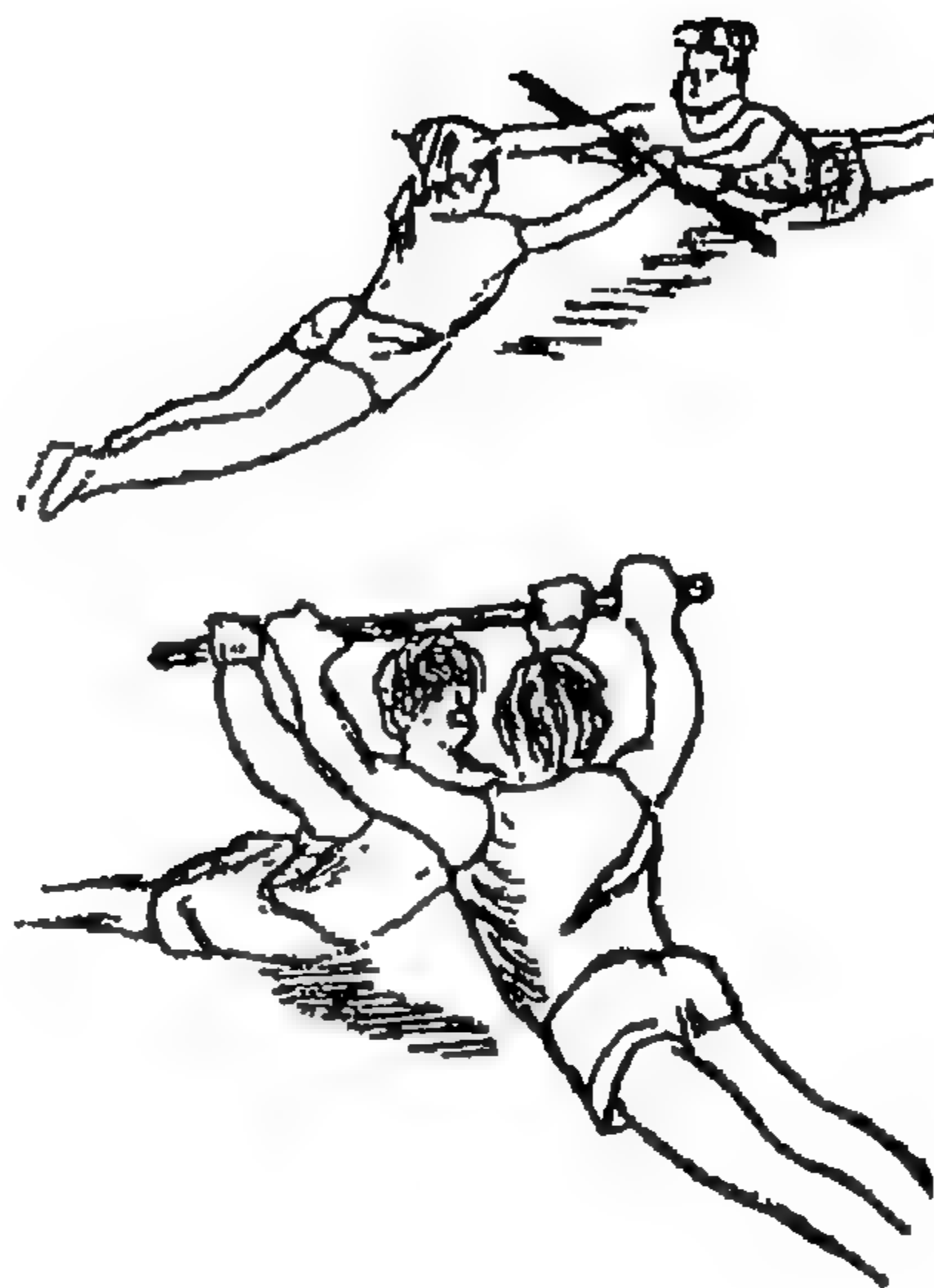
العصا يتبعه الزميل الخلفي ثم رفع

الذراعين عاليا للدوران أسفل العصا

للرجوع للوضع الابتدائي.



(١)



(٢)

- [الزميلان متقابلان يمسك كل منهما أحد طرفي العصا] يحاول كل تعدية العصا بالرجل اليمنى ثم اليسرى للرجوع الموضع الابتدائي.
- [الزميلان متقابلان والذراعان عاليًا يمسك كل منهم أحد طرفي العصا] يحاول كل أن يلف دورة من تحت - العصا.

- [انبطاح الزميلين متقابلان والذراعان عاليًا مع مسك عصا واحدة].
- رفع الجذع عاليًا.



- الزميلان يمسكان العصا من أسفل.
- والزميل الثالث يتعلق بالذراعين في المنتصف وجسمه مفرد أماما أو خلفا أوفى دائرة.

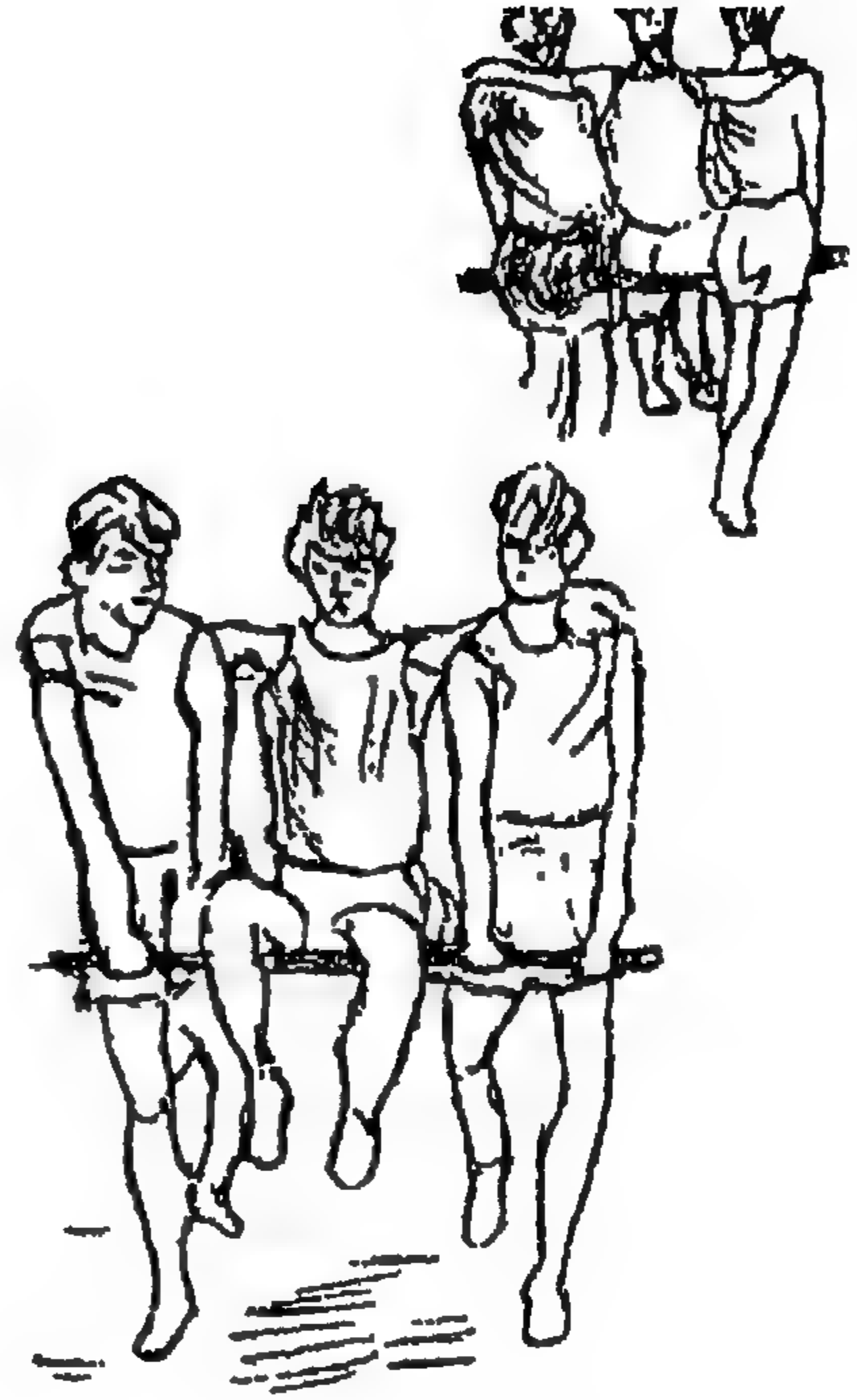
- الزميلان يمسكان العصا بيد واحدة بارتقاء.

- الزميل الثالث يضع يديه على كتفي الزميلين.

- ثم يثب من فوق العصا.



- الزميلان يمسكان بالعصا بقوة من طرفيها وهما متقابلان.
- الزميل الثالث يقف فوق العصا بينهما لعمل توازن لأطول مدة ممكنة.



- حمل الزميل الثالث وهو جالس على العصا ويديه على كتفي الزميلين.
- يؤدي التمرين على شكل تتابع.
- يكرر مع تبادل اللاعبين في الأداء.

الكرة

الكرة متعددة الأحجام والأصناف منها الكبير والمتوسط والصغير قطرها يتراوح ما بين ١٦ سم : ١٨ سم ووزنها ما بين ٤٠٠ : ٤٥٠ جراما وتصنع من الكاوتشوك أو اللباد، وللمدرس اختيار المناسب منها للدرس.

أهمية الكرة :

- تعمل على تحسين القوام واعتداله حيث يتبع الجسم فيها دائما الحركة الواسعة للكرة في حركات الرمي والاستلام.
- تنمي التوافق العضلي العصبي وكذلك تعمل على سرعة التلبية.
- تكسب اللاعبين المهارة والدقة في التوقيت واليقظة.
- تستخدم في التدريب على جميع أنواع الرمي واللقف والتصويب وبذلك تخدم الألعاب الكبيرة.

طريقة وضع الكرة في اليد :

عند مسك الكرة يراعى عدم تصلب الأصابع واليد وعدم الضغط على الكرة بل ترتاح الكرة على رسغ اليد وتسند بالأصابع مفرودة.

الحركات المختلفة التي يمكن أداؤها بالكرة :

- ١ - رمي ولقف الكرة.
 - ٢ - مرجحة ودوران الذراع بالكرة.
 - ٣ - دحرجة الكرة واستلامها.
 - ٤ - تنطيط الكرة.
 - ٥ - دوران الكرة.
- وفيما يلي بعض الألعاب الصغيرة.
والتمرينات باستخدام الكرة.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الكرة



● تنطيط، دحرجة، تمرير بالكرة برشاقة ومرونة.

● تدريبات باستخدام الكرة.

● رمي ولقف الكرة.

● دحرجة واستقبال الكرة.



- تنطيط الكرة بمرونة ورشاقة.
- تبديل اليدين.



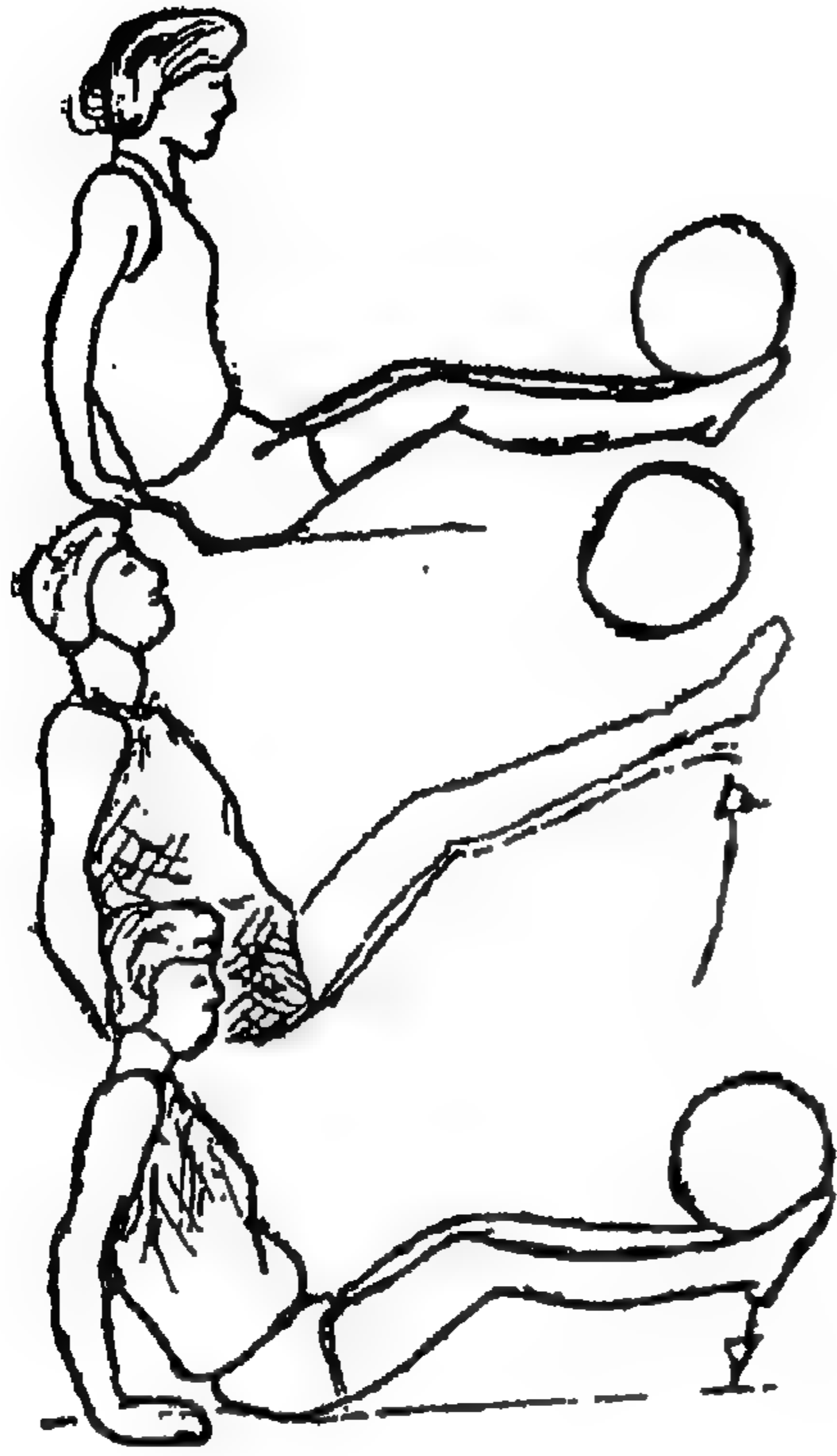
- تنطيط الكرة من ارتفاع منخفض بمرونة وسرعة.
- ثم ضرب الكرة بقوة.
- عندما ترتفع لأعلى انهض معها. تظل اليد ملازمة للكرة دائما.



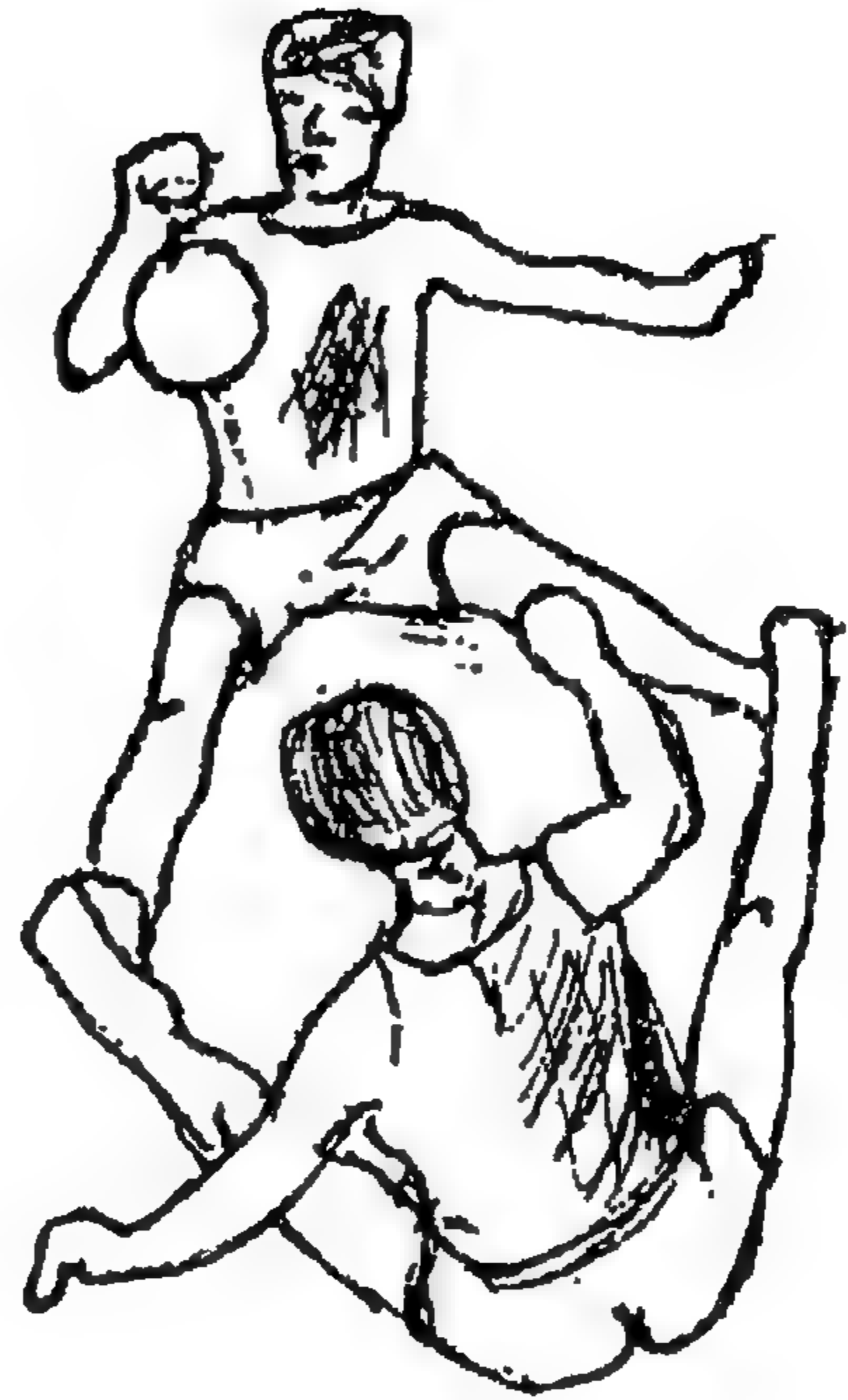
- تنطيط الكرة مرتين باليد اليمنى.
- تمرير الكرة مرتدة تحت الساق.
- نفس التمرين باليد اليسرى.



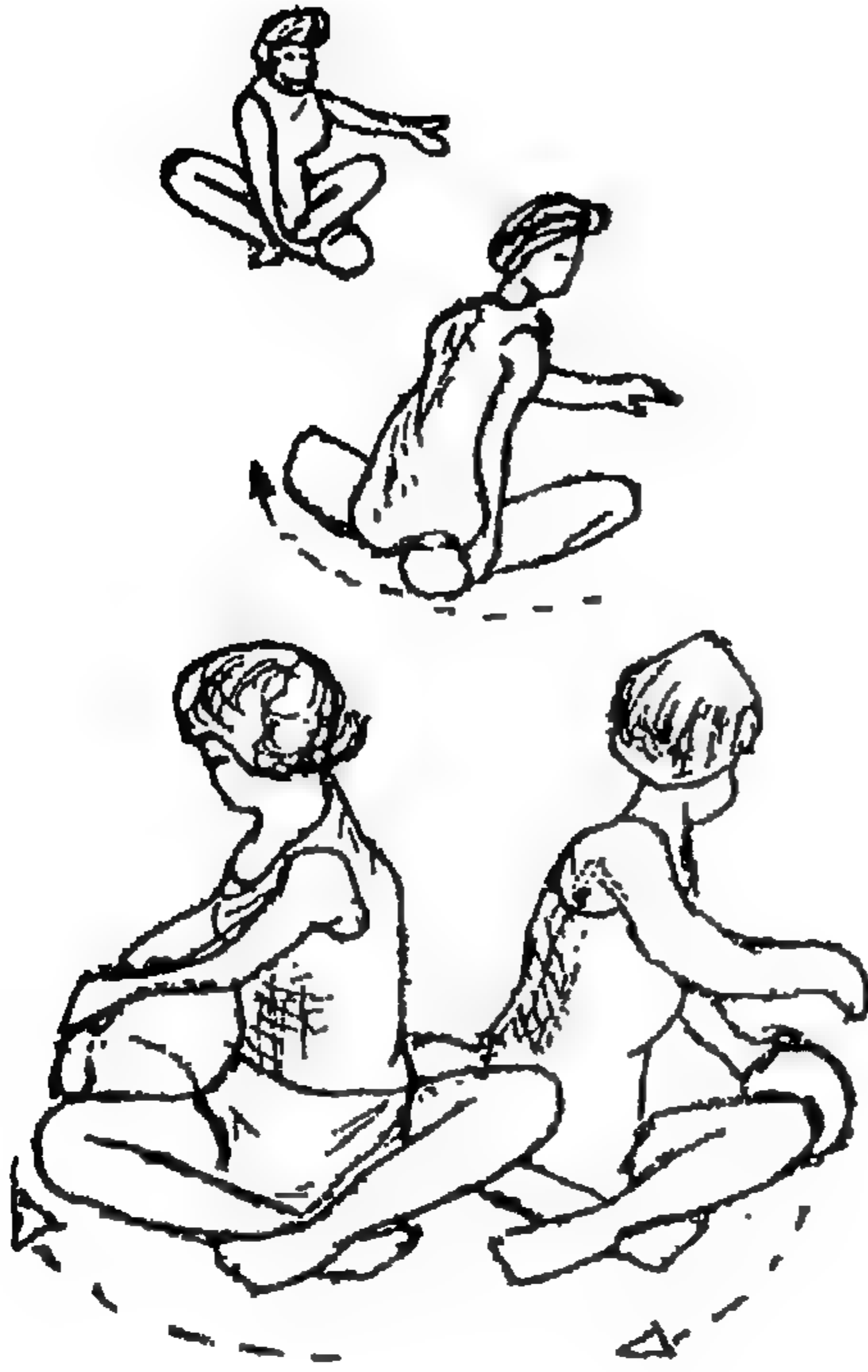
- تنطيط الكرة حول الجسم.
- من الوقوف.
- من الجلوس طولا.
- من الجلوس جثوا.
- من الانبطاح.



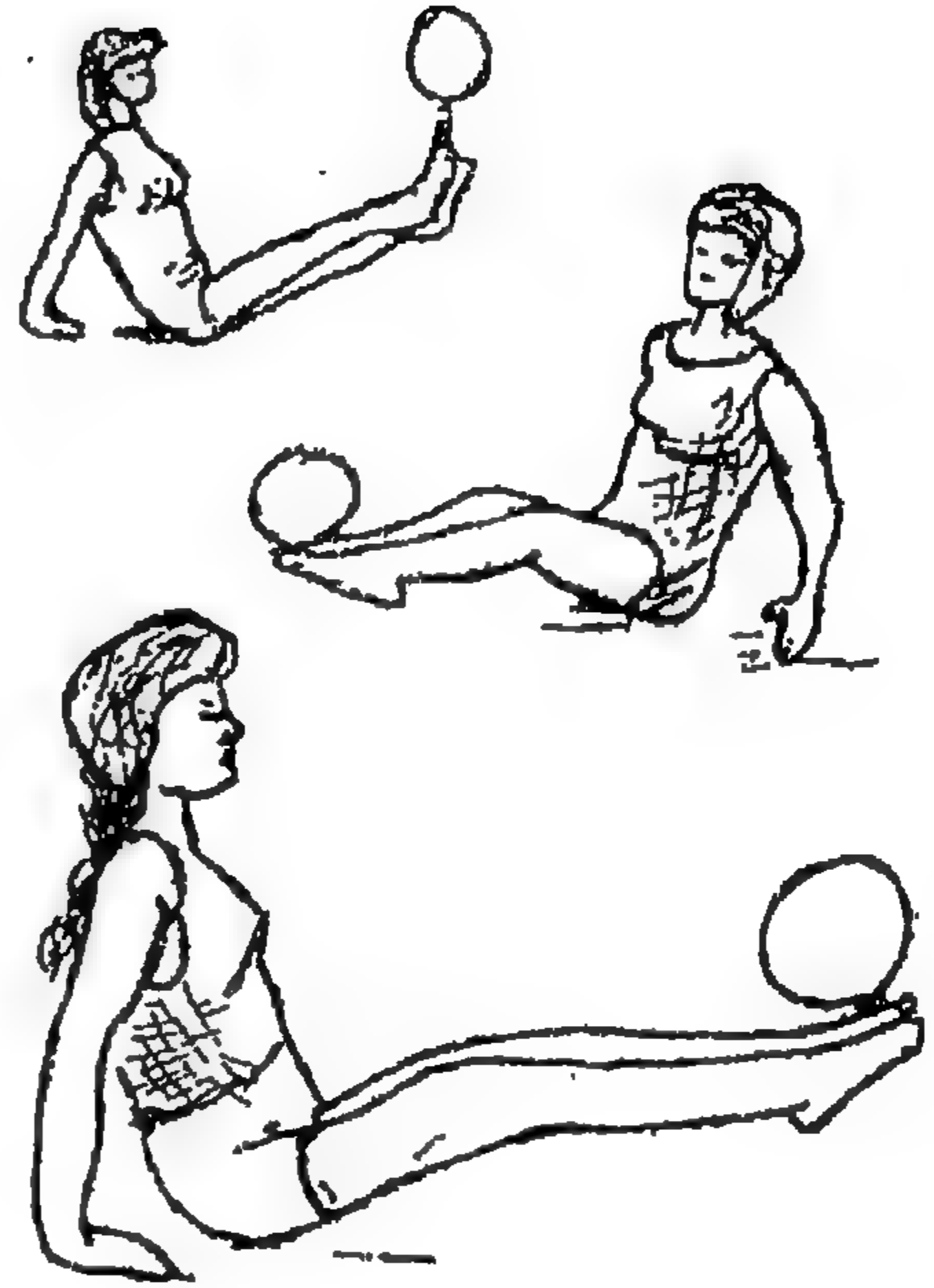
- [جلوس توازن، ارتفاع الأرجل قليلا
عن الأرض مع السند جانبا باليدين
والكرة على القدمين].
- رفع الرجلين لأعلى لرفع الكرة.
- خفض الرجلين لتستقر عليهما الكرة.



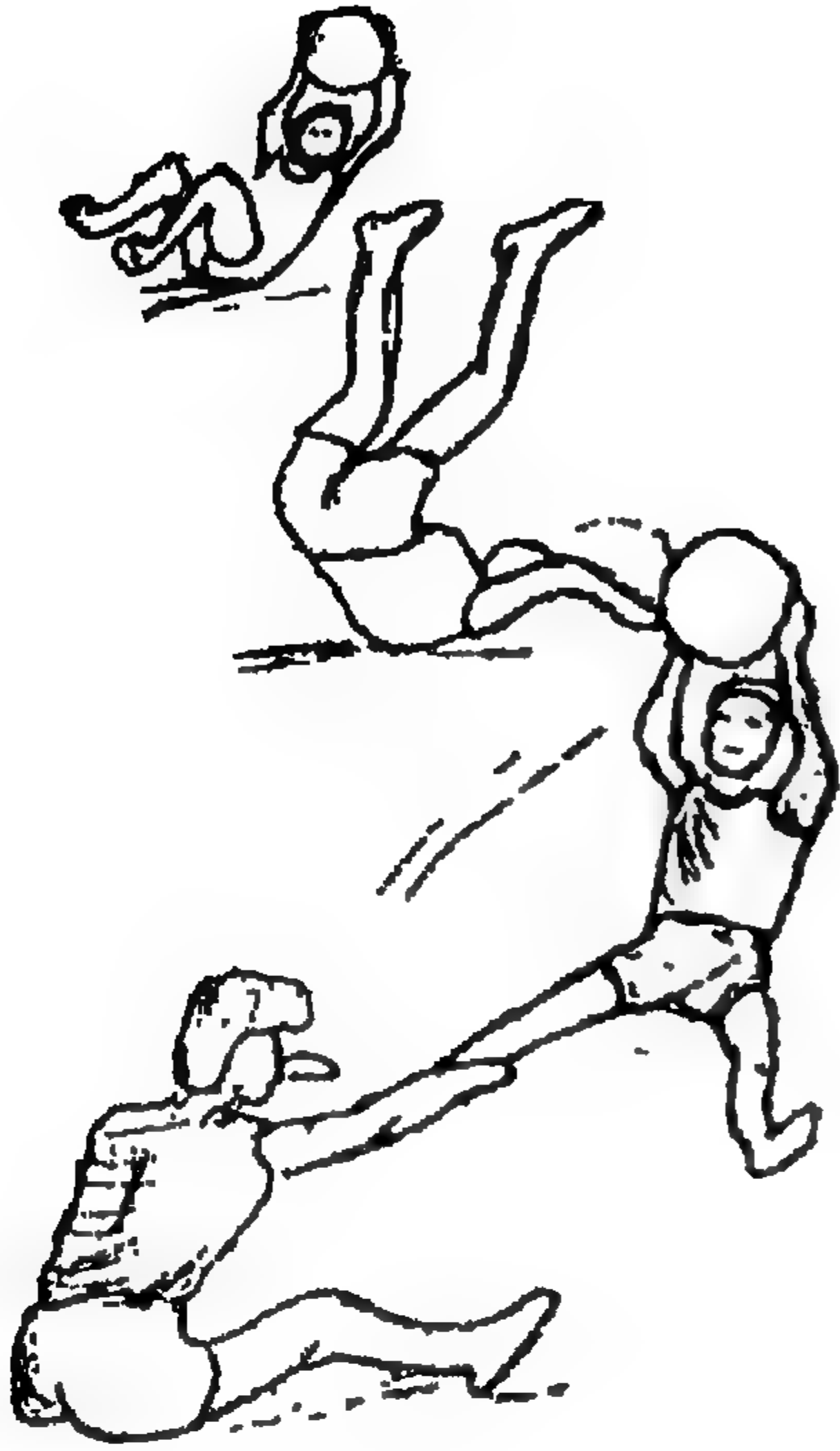
- [الزميلان جلوس طويل فتحا، الأقدام
متلاصقة].
- تمرير الكرة مرتدة.
- التمرير بقوة بين الرجلين.



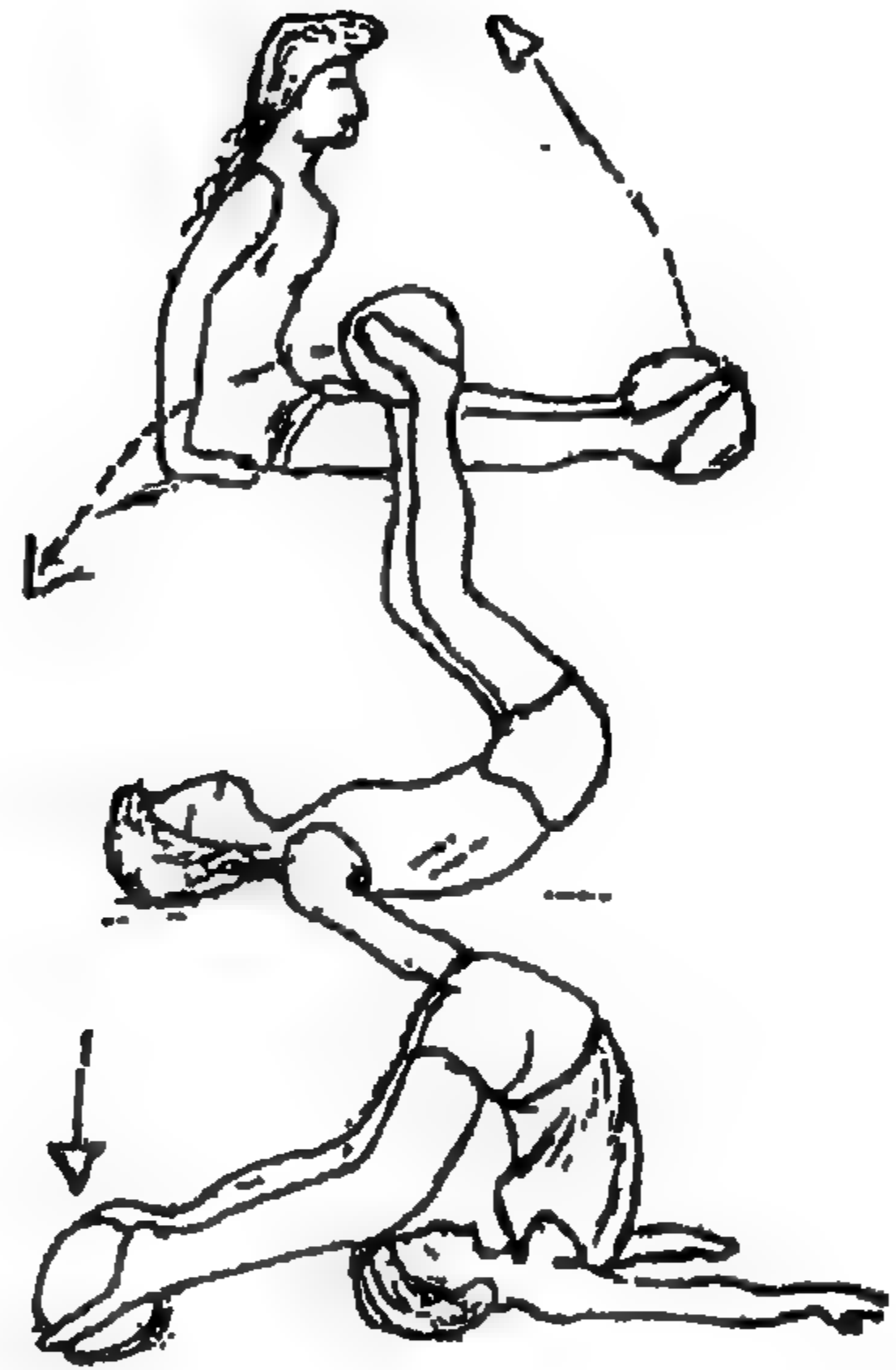
- [جلوس تربيع] .
- لف الكرة بالدحرجة حول الجسم
ثمانى مرات.



- [جلوس توازن ، الأرجل ارتفاع بسيط
عن الأرض] .
- تنطيط الكرة على المشط.



- [جلوس طويل فتحا مواجه الزميل
مسك الكرة باليدين فوق الرأس]
الدحرجة خلفا للرقود على الظهر مع
رفع الرجلين عاليا ثم الدحرجة للأمام
مع تمرير الكرة للزميل.



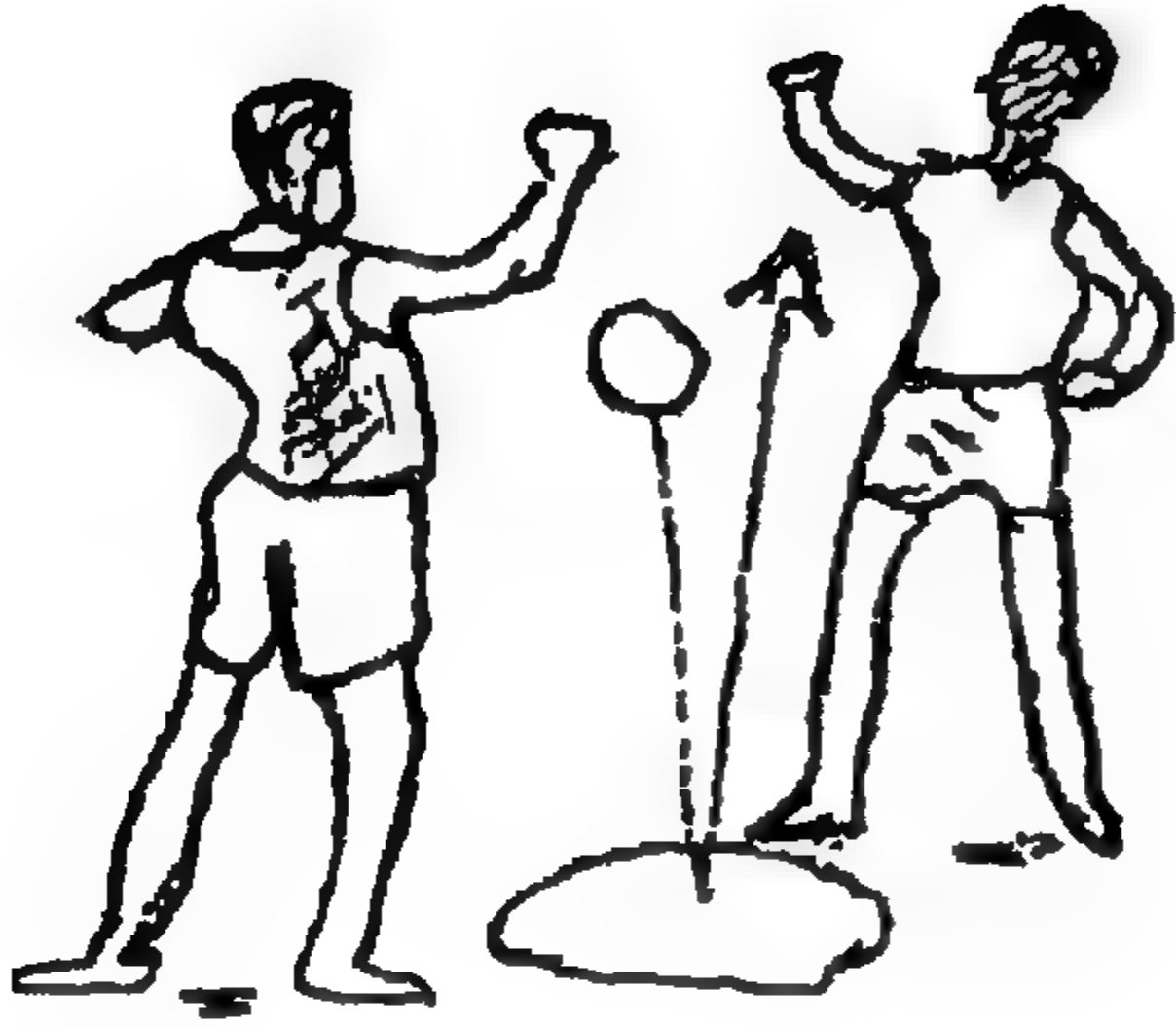
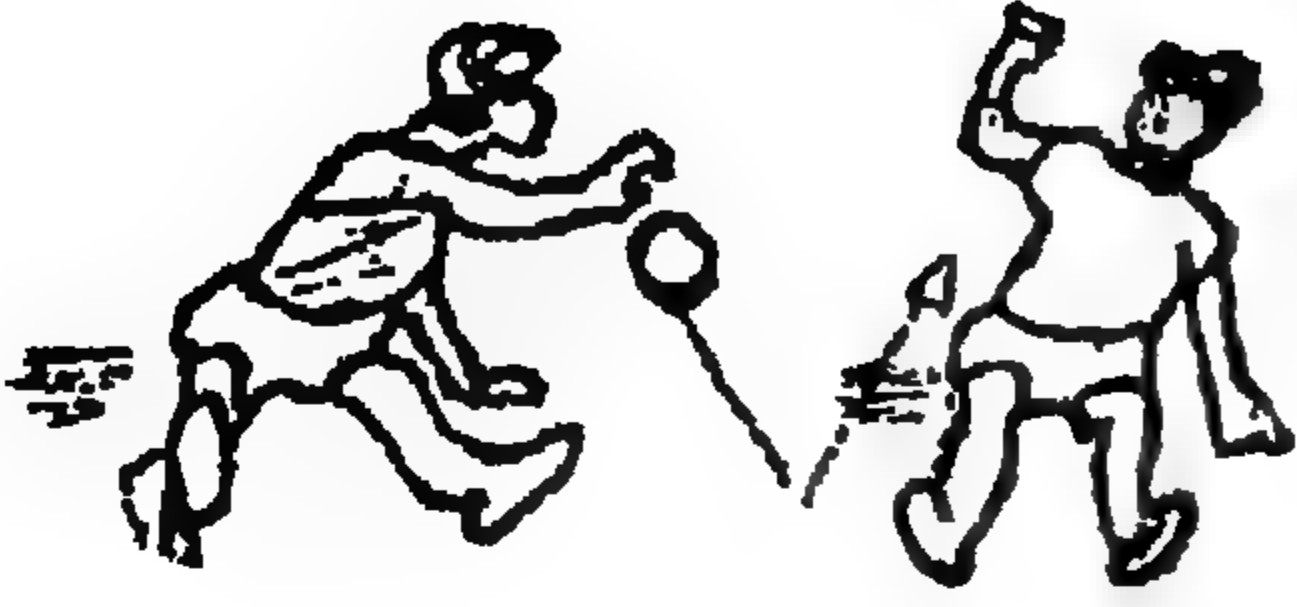
- [جلوس طويل ومسك الكرة بالقدمين].
- الرقود ورفع الرجلين حتى تصل الكرة
خلف الرأس.



- [جلوس طويل فتحا] الزميل يمرر الكرة باليدين والآخر يعيدها برجليه باستخدام الدحرجة خلفا وأماما على الظهر والدفع بها.

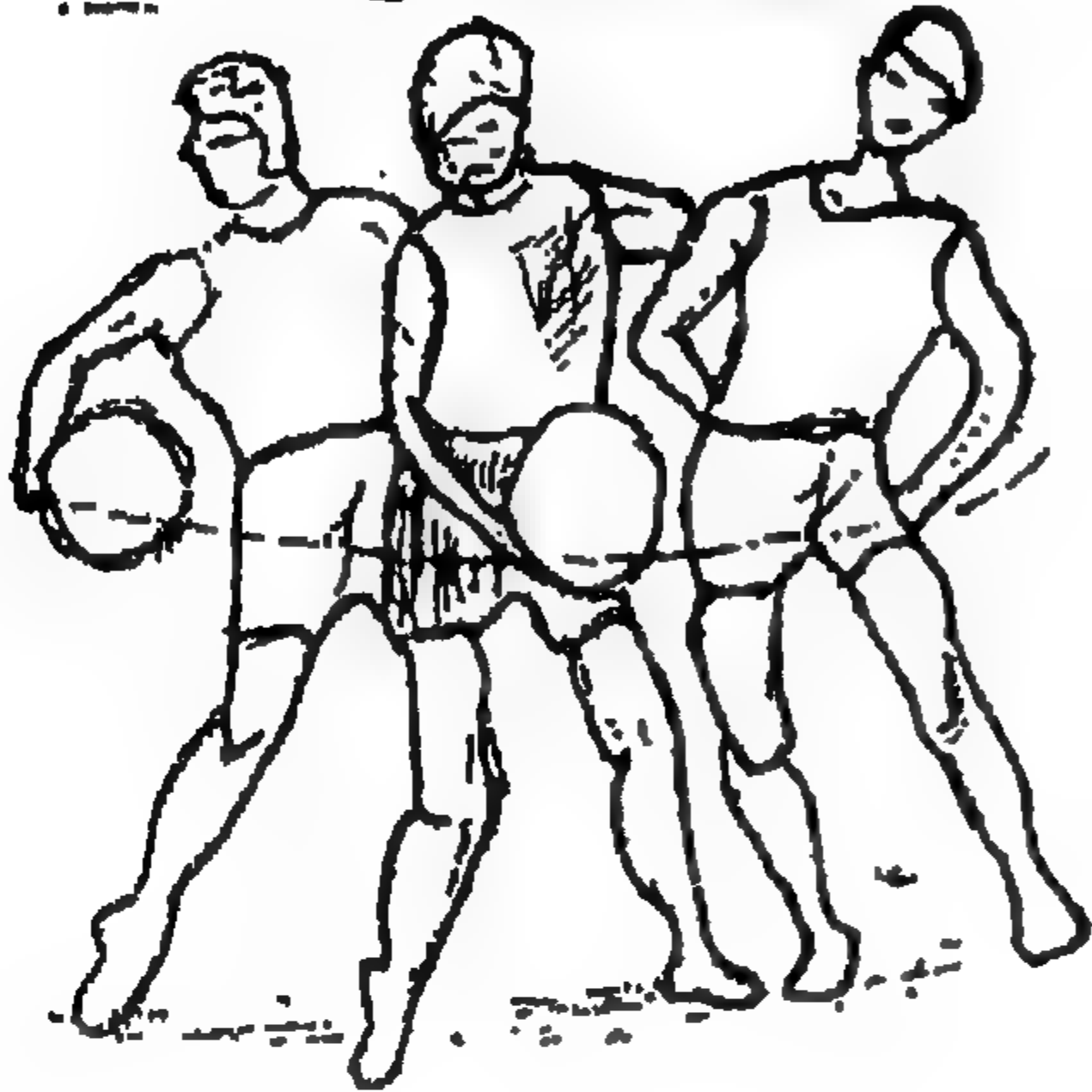


- [جلوس طويل مع سند المشطين على الكرة].
- دحرجة الكرة على الجانبين حول الجسم.
- مع الدوران بالجسم.

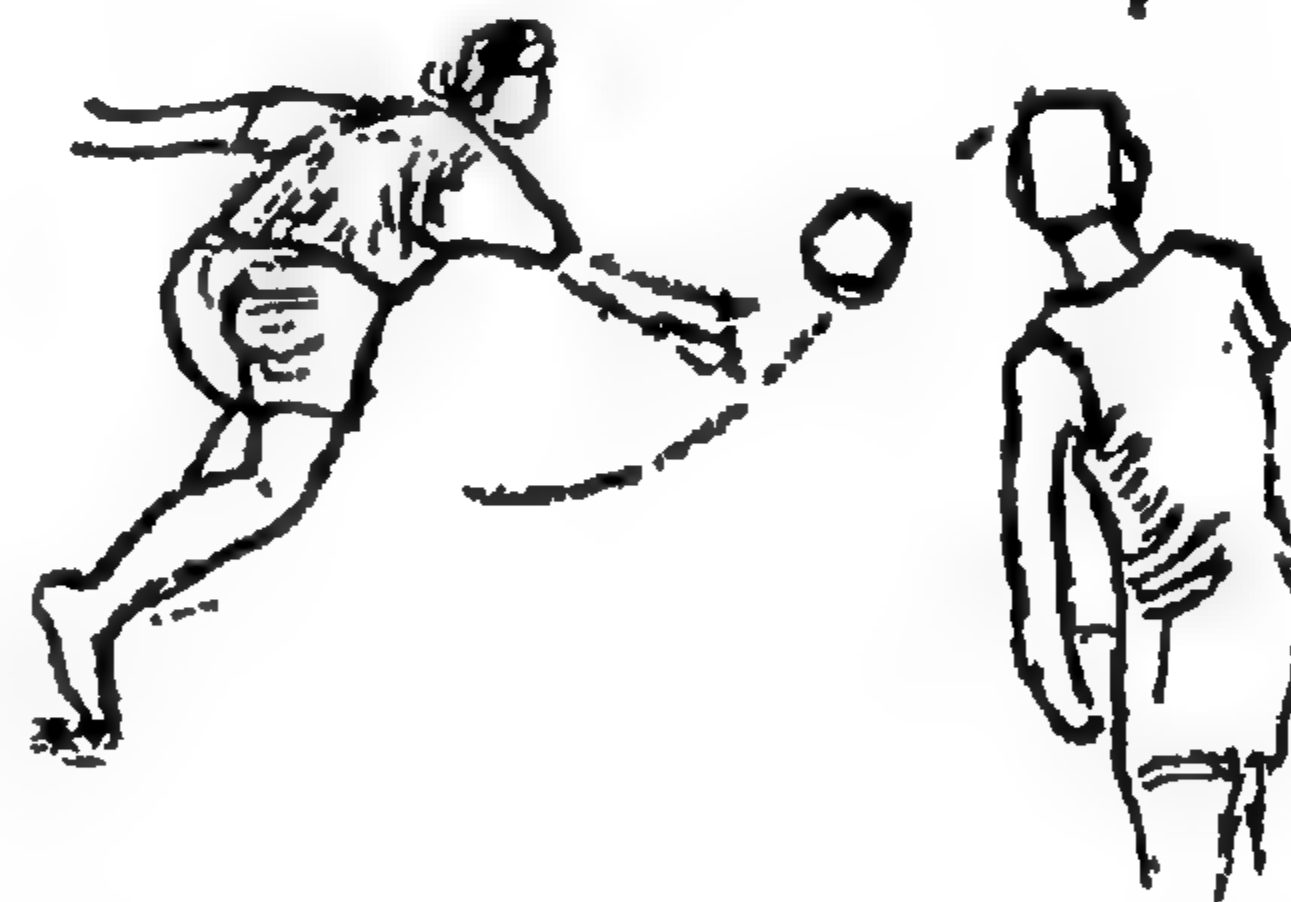


- تمرير الكرة بين زميلين.
- التمرير بالارتداد داخل دائرة مرسومة بينهما.
- تزداد المسافة بينهما تدريجياً.
- نفس التمرين من الجلوس الطويل فتحاً والتمرير من الجانب.

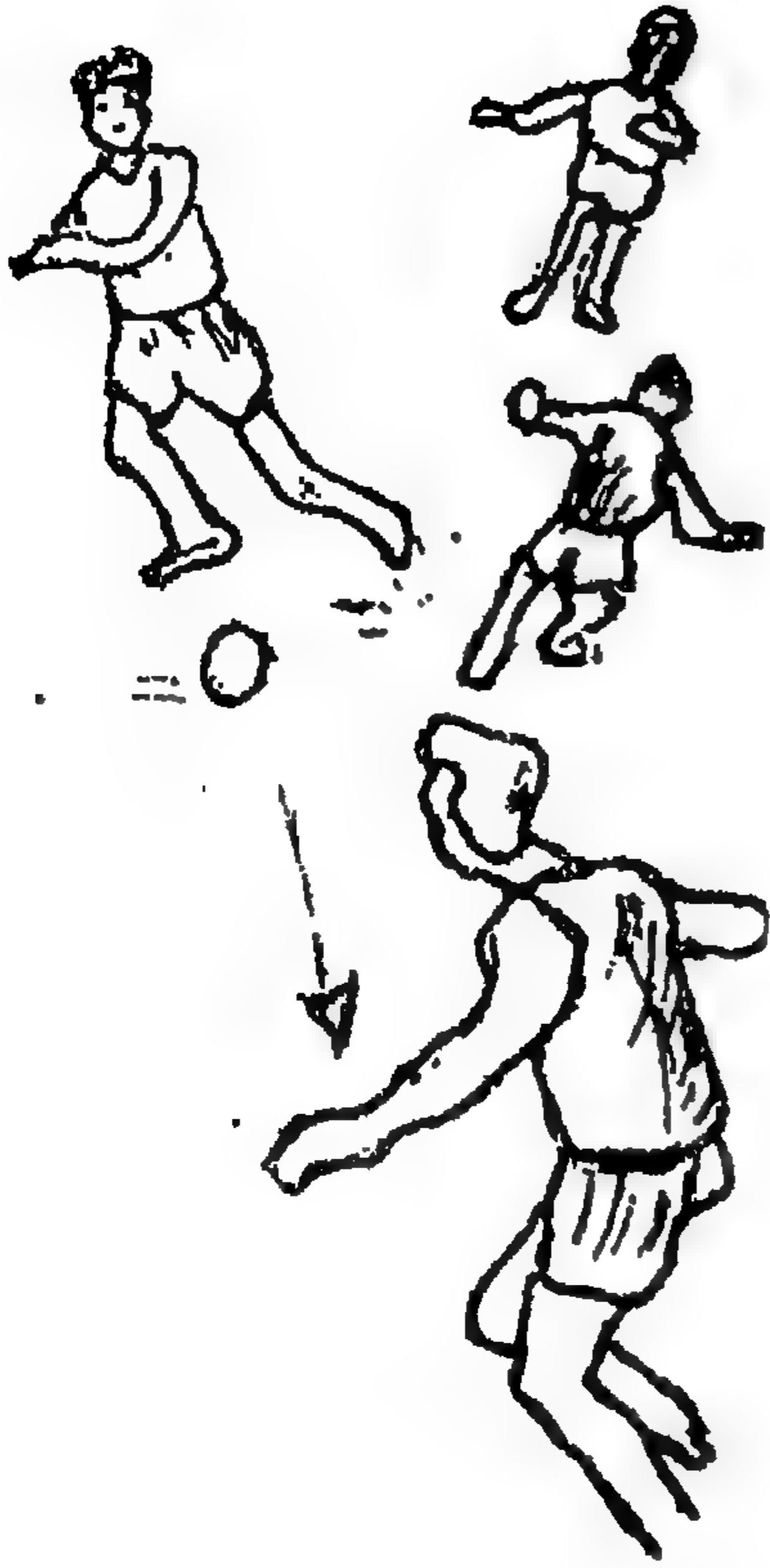
- تنطيط الكرة على ظهر اليد.
- من وضع الرقود.
- من وضع الجلوس.
- من وضع الوقوف.



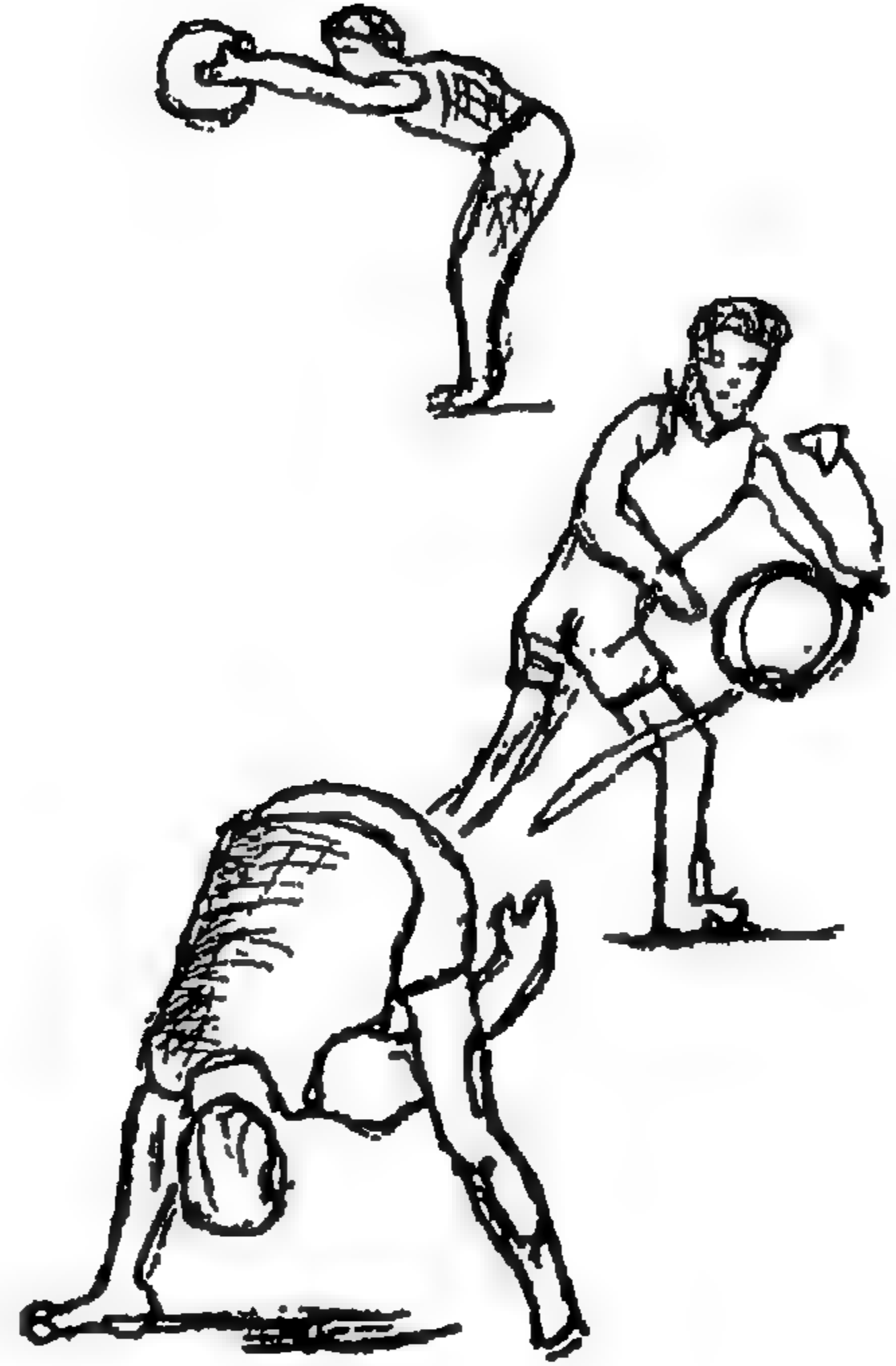
● دوران الكرة حول الجذع باليدين.



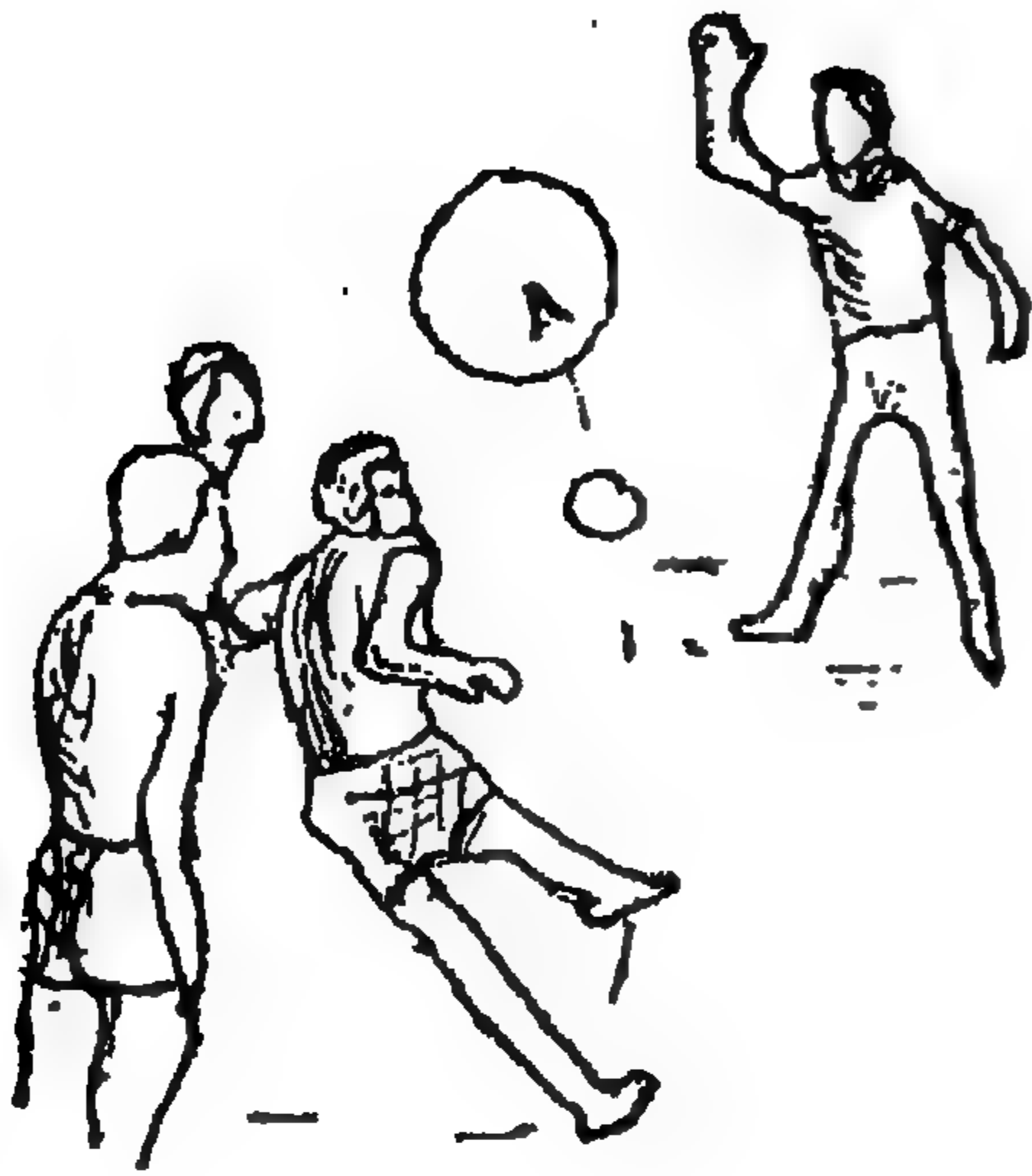
● دحرجة الكرة على الأرض للتصويب
على كرة طبية على بعد ١٠ أمتار.
● نفس التمرين على حلقة أو طوق.



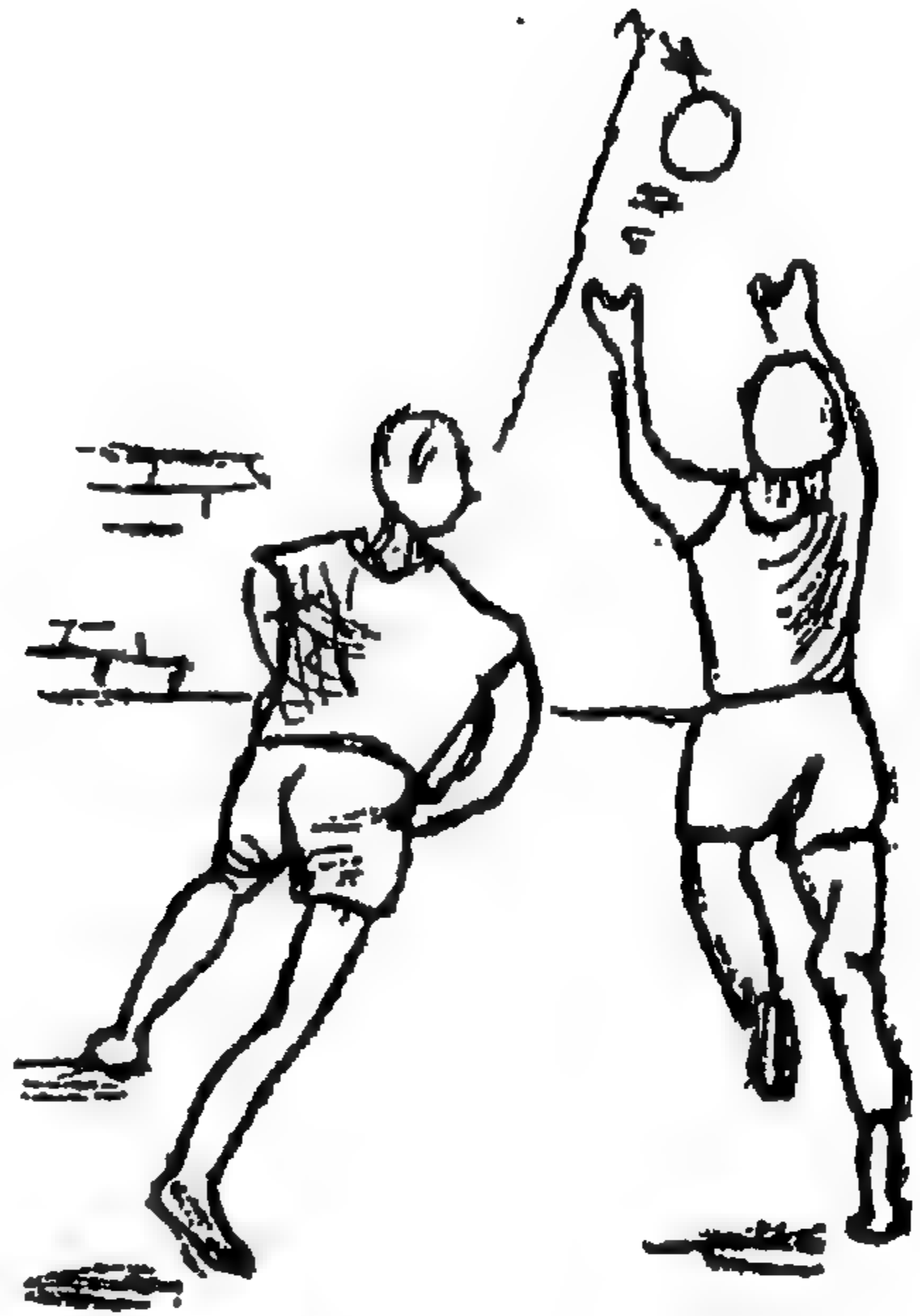
- تمرير الكرة أرضيًا بين الزميلين، التمرير
بباطن القدم.
- من الثبات.
- ثم من المشى.
- ثم من الجرى.



- وقوف الزميلين الظهر مواجهه (:)
تمرير الكرة بين الرجلين خلفا إلى
الزميل ليتلقفها باليدين من الجانب.



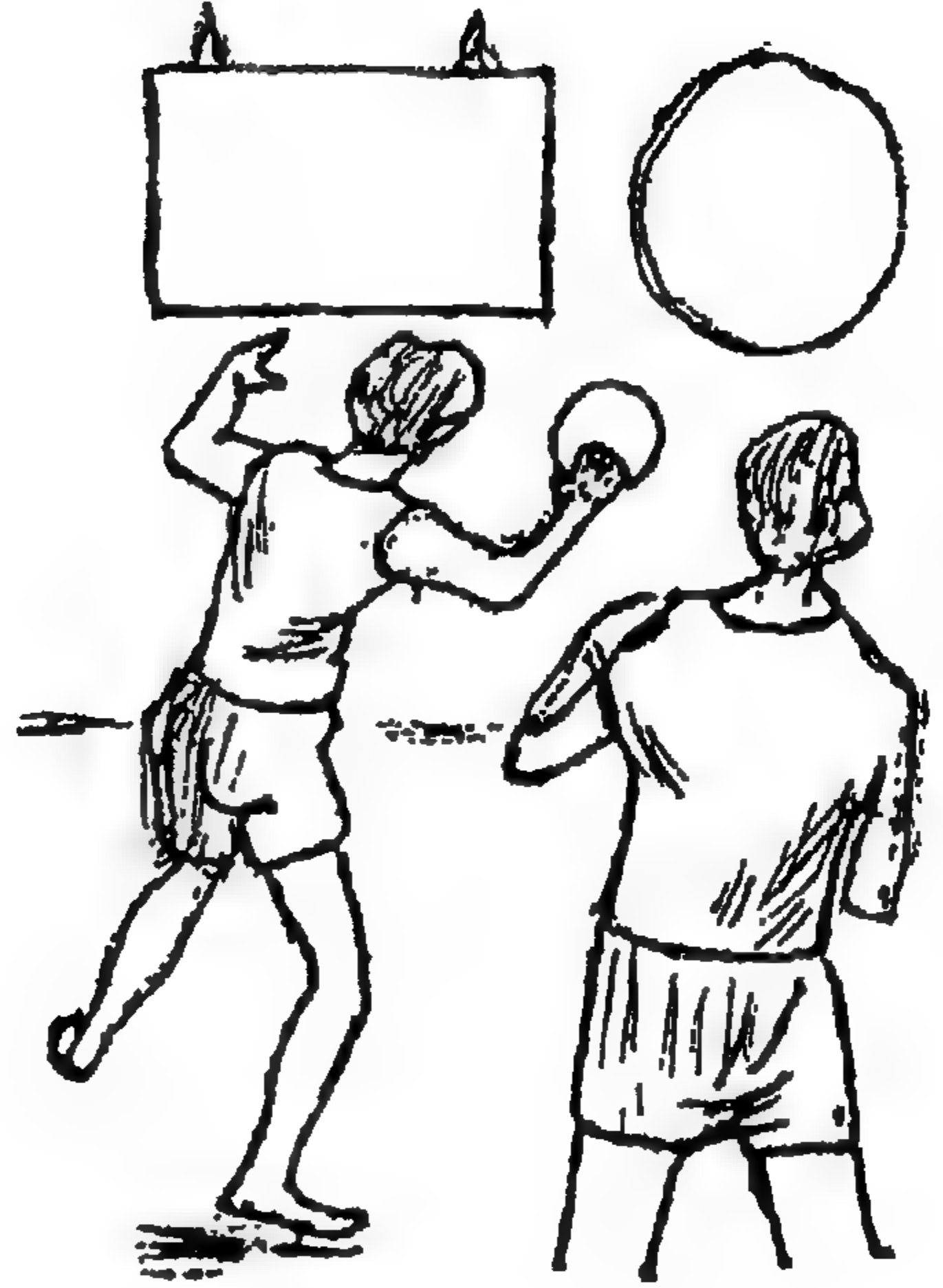
- تمرير الكرة بوجه القدم.
- التمرير من خلال طوق معلق.
- الزميل يعيدها بنفس الطريقة.



- الوقوف بجانب الزميل (:).
- ضرب الكرة بالحائط.
- يتلقفها الزميل ويضرب.
- تزداد المسافة على الحائط تدريجيا.



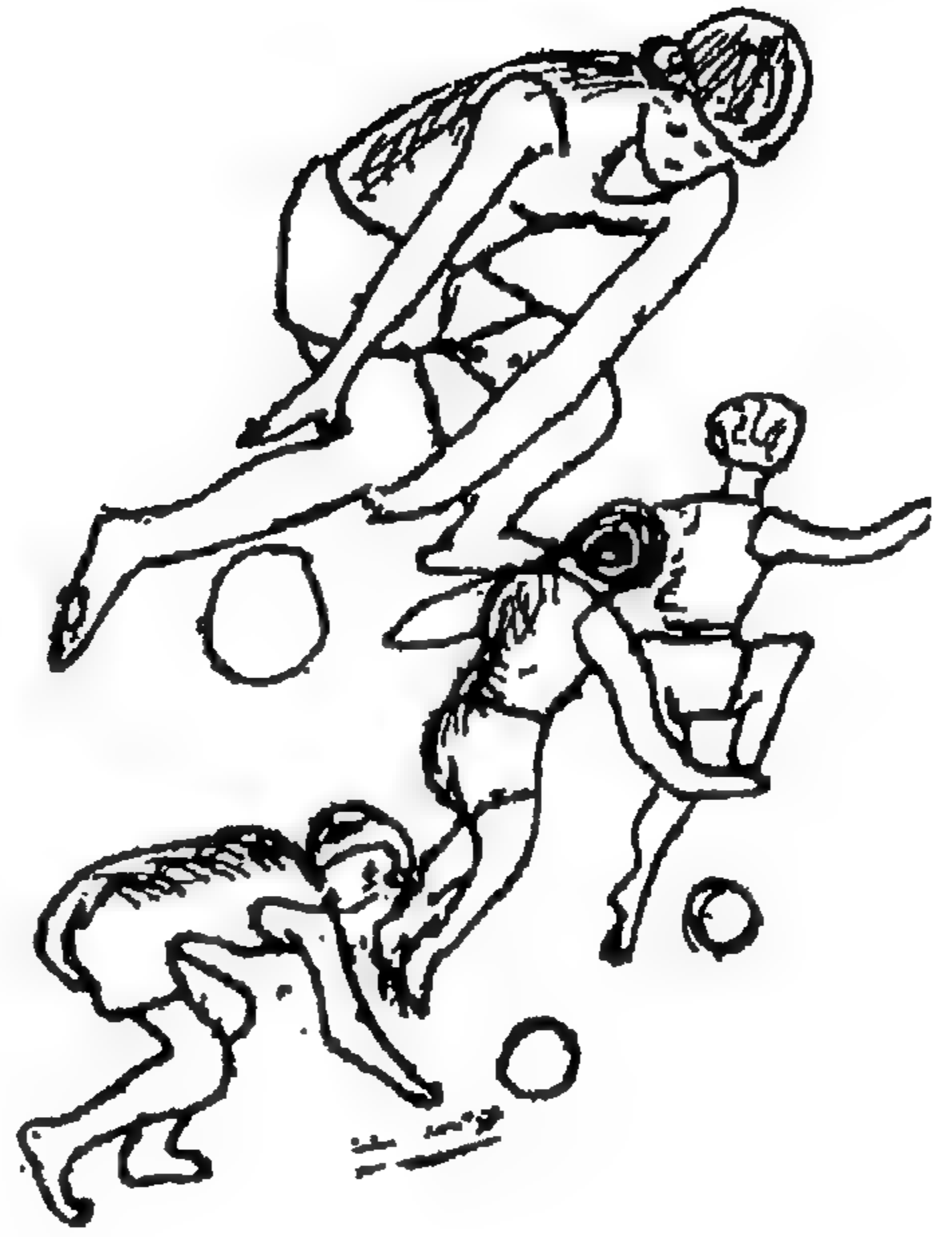
- نفس التمرين السابق على شكل مباراة.
- يسمح سقوط الكرة مرة واحدة على الأرض قبل أن يلعبها الزميل.



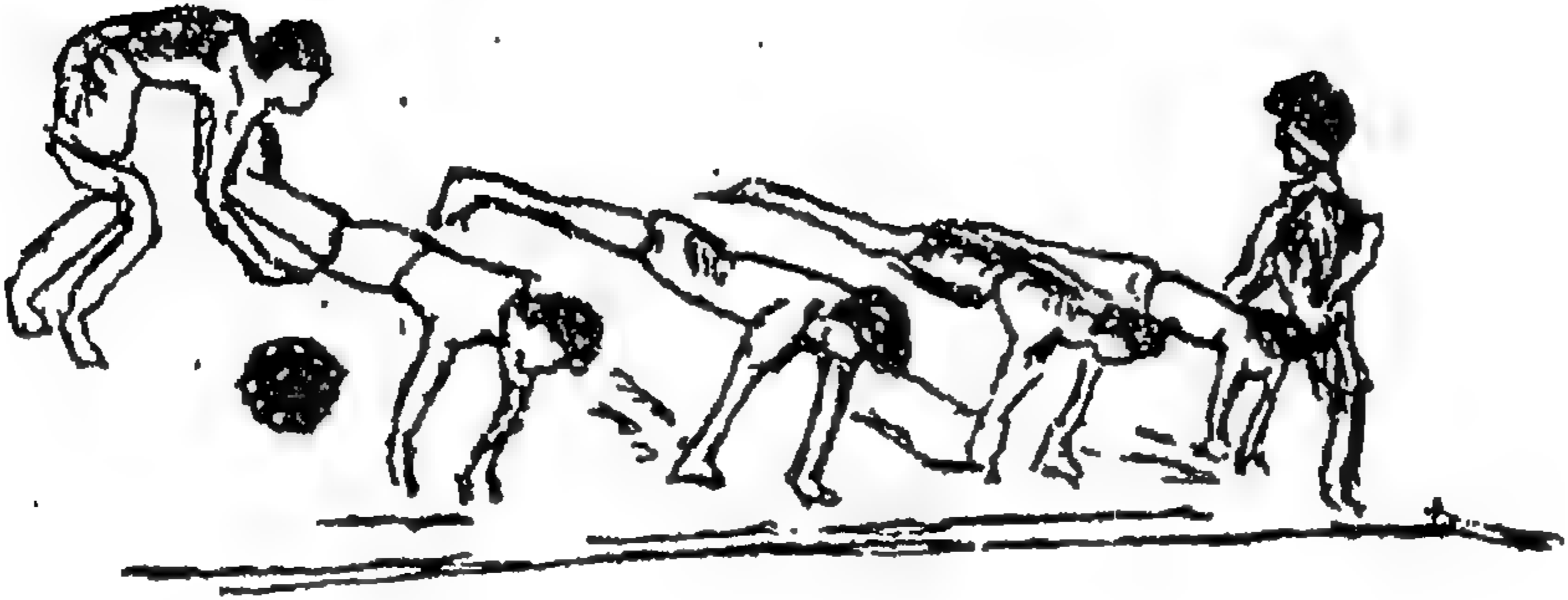
- التصويب على أهداف.
- مستديرة.
- أو مستطيلة.
- أو أى شكل آخر.



- تمرير الكرة من فوق الحبل.
- الجرى من أسفل الحبل للجهة الأخرى.
- التقاط الكرة من الجهة الأخرى.



- دحرجة الكرة على الأرض.
- ثم التقاطها.
- ثم دحرجتها.
- وهكذا.



- يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تنبطح على الوجه بينما يقف اللاعب الأول والأخير من كل مجموعة.
- مع اللاعب الأول من كل مجموعة كرة وعند إعطاء إشارة يرفع جميع اللاعبين أجسامهم عن الأرض في وضع انبطاح مائل ويكونون ما يشبه الممر.
- يدحرج اللاعب الأول الكرة من تحت أجسام زملائه في المجموعة لتصل إلى زميله اللاعب الأخير.



يمكن التنويع بدلا من انبطاح المجموعة على الأرض تجلس طولا بالتبادل وعند الإشارة لعمل ممر للكرة يقوم اللاعبون بالرقود على الظهر ورفع الأقدام عاليا وكل لاعب يضع قدميه ملاصقتين لأسفل قدمي زميله وهكذا تؤدي اللعبة.

الكرة الطبية

تعتبر الكرة الطبية من الأدوات المحبوبة لدى الأطفال والكبار فهي تشعرهم بالمتعة والبهجة والسرور والكرة الطبية لها أوزان مختلفة تتفاوت ما بين وزن نصف الكيلوجرام وخمسة كيلو جرامات. ولذا يجب مراعاة اختيار الوزن المناسب لمستويات الطلبة ومقدرتهم.

والكرة الطبية لها أهميتها البالغة في تحقيق الأغراض وخاصة في التمرينات البدنية ولذا يجب توفرها في كل مدرسة وفي كل ناد ومن السهل أن تحصل على عدد من الكرات الطبية بأن تملأ الكرات العادية القديمة بمزيج من الرمل والنشارة وما شابه ذلك.

أهمية الكرات الطبية :

- يتيح استخدام الكرات الطبية مجالا للألعاب الصغيرة والسباقات التي تستخدم في التدريب على الألعاب الصغيرة التي هي في الأساس تخدم الألعاب الكبيرة وفي مقدمة الدرس للإحماء والتدفئة وتزيد من حماس اللاعبين.
- تكسب الفرد القوة والقدرة على التصويب.
- تنمي التوافق العضلي العصبي وكذلك سرعة التلبية.
- تساعد على اكتساب القوة والسرعة.
- تساعد على مرونة المفاصل وإطالة العضلات والأربطة وتقويتها.
- تستخدم الكرات الطبية في تمرينات إصلاح القوام.
- في التمرينات الزوجية التي تستعمل فيها الكرة تكسب اللاعبين المهارة والدقة في التوقيت واليقظة والتعاون.
- الأداء بالكرة الطبية يعمل على تقوية عضلات الجذع التي لها أهميتها في الاحتفاظ بالقوام.
- نلاحظ اشتراك جميع أجزاء الجسم أثناء أداة الحركة بها.
- ثقل الكرة الطبية يجعلها أداة لاختبار قوة الفرد وجلده أثناء العمل.

ما يجب مراعاته عند تدريس الكرة الطبية :

- يجب أن تكون الحركة مناسبة للسن فمثلا نجد أن تمرينات اللقف والرمي والمهارة تتناسب مع الكبار أما الصغار فتناسبهم تمرينات الدحرجة والحمل.

- مراعاة التركيز على التمرينات التى تشمل الجسم عامة والتى تؤثر فى الرئتين والقلب ثم بعد ذلك تؤدي التمرينات التى تؤثر فى المجموعات العضلية المراد تقويتها وبلى ذلك الاهتمام بالمهارات المختلفة التى تنمى القوة والتوافق.
- المسافة بين التلاميذ أثناء الأداء يجب أن تكون مناسبة بالنسبة لمدى الحركة.
 - طبيعة استخدام الكرة الطبية يتطلب انتقالها من مكان إلى آخر ومن زميل إلى آخر ولذا يجب تحديد موقع ثابت لكل لاعب.
 - يجب الاهتمام بتعيين اتجاه الحركة والزميل الذى ترمى إليه الكرة.
 - يتحتم على المدرس أو المدرب واللاعبين أن يكونوا دائما فى يقظة تامة بجانب الدقة فى التوقيت حتى نضمن سلامة اللاعبين.

تمرينات الكرة الطبية :

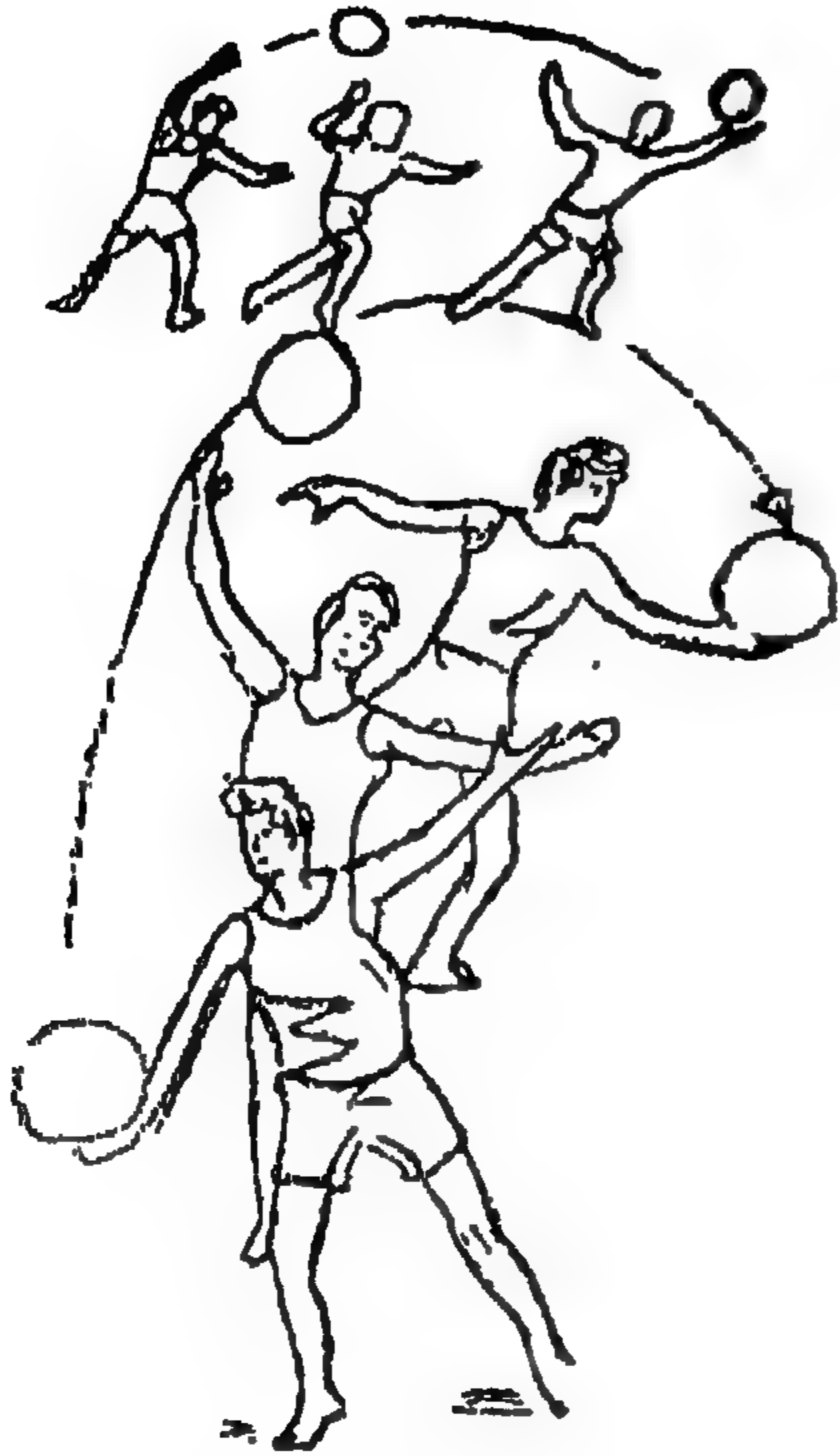
- ١ - تمرينات الذراعين.
 - ٢ - تمرينات البطن.
 - ٣ - تمرينات الظهر.
 - ٤ - تمرينات للجانبين.
 - ٥ - تمرينات جذع شاملة.
 - ٦ - تمرينات للرجلين.
 - ٧ - تمرينات توازن.
 - ٨ - تمرينات مهارة.
- وأداء التمرينات بالكرة الطبية لها دور كبير فى استخدامها فى الألعاب الصغيرة وفيما يلى بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الكرة الطبية.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات بالكرة الطبية



تدريبات بالكرة الطبية :

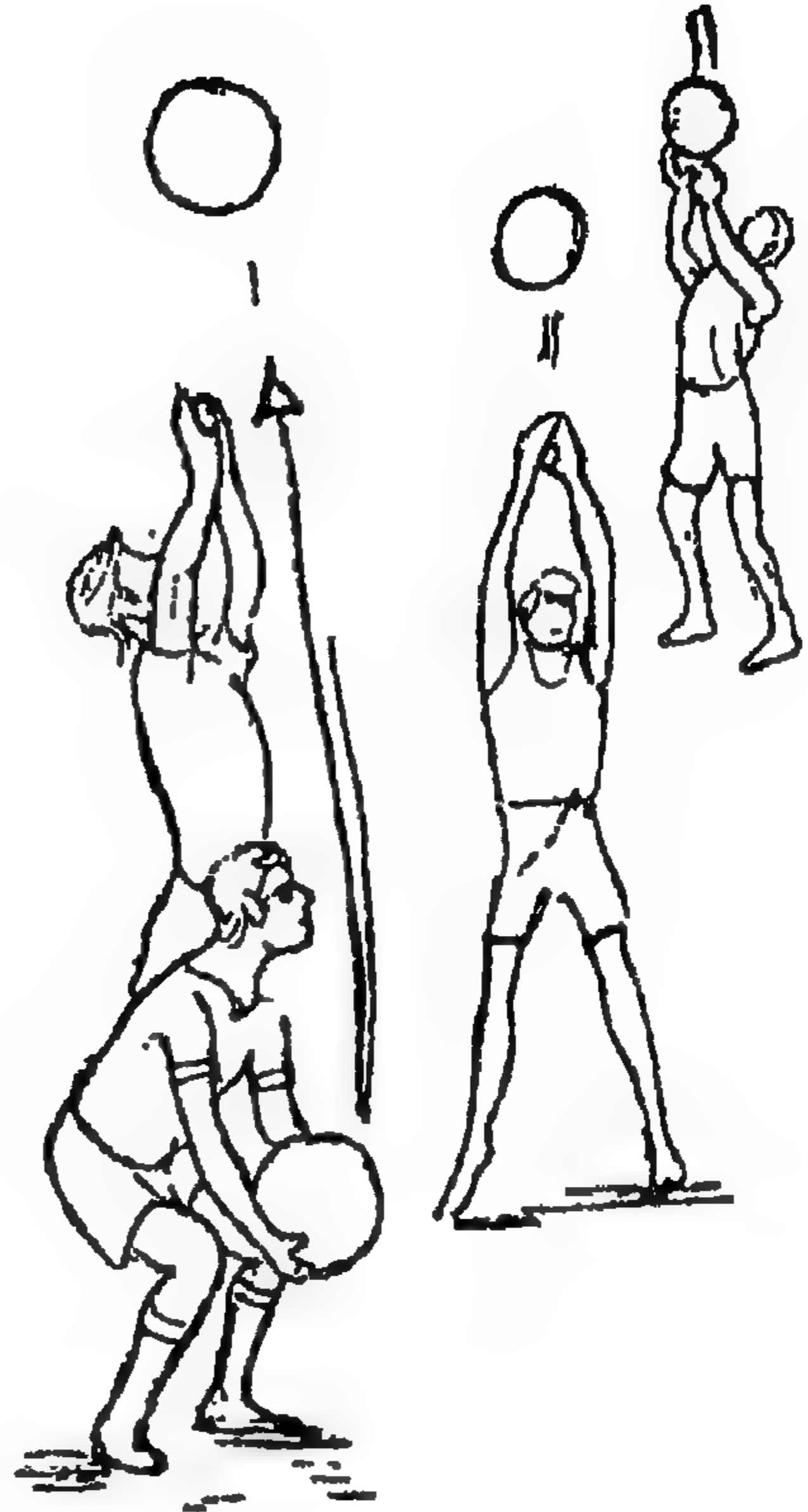
- تمرير الكرة للزميل باليد اليمنى، باليسرى، باليمنى بالدحرجة على الأرض.
- يساعد ثقل الكرة الطبية على جعلها أداة لاختبار قوة الفرد وجلده.
- وأثناء العمل بها نلاحظ اشتراك جميع أجزاء الجسم في أداء الحركة.



● [وقوف فتحاً للذراعين جانبا، الكرة على اليد اليمنى] قذف الكرة لتمر في قوس أعلى الرأس ليتلقفها باليد اليسرى.

● الكرة من مسافة بعيدة مع الجرى جانبا للقفها ثانية.

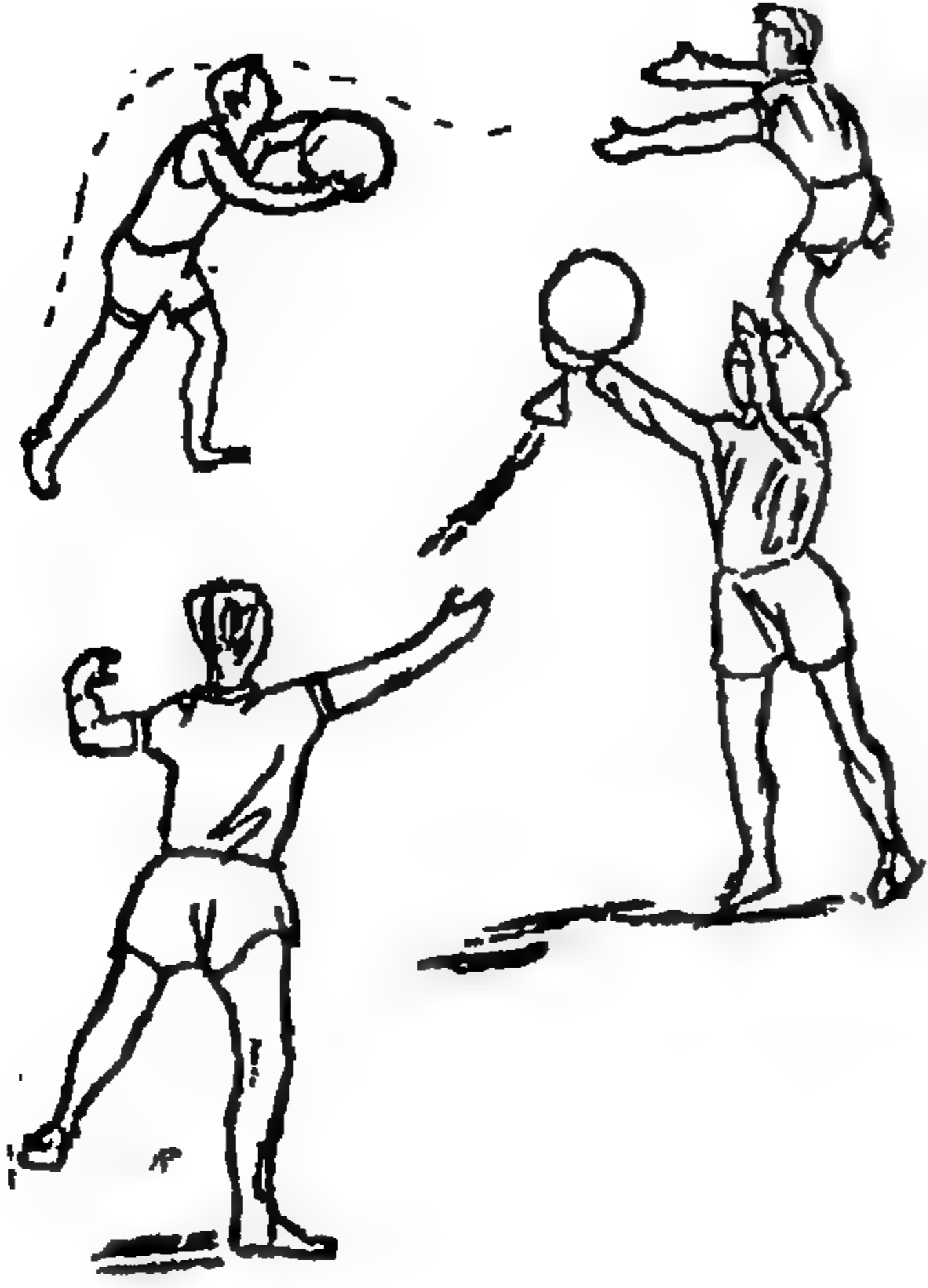
● يمكن أداء التمرين مع القذف.



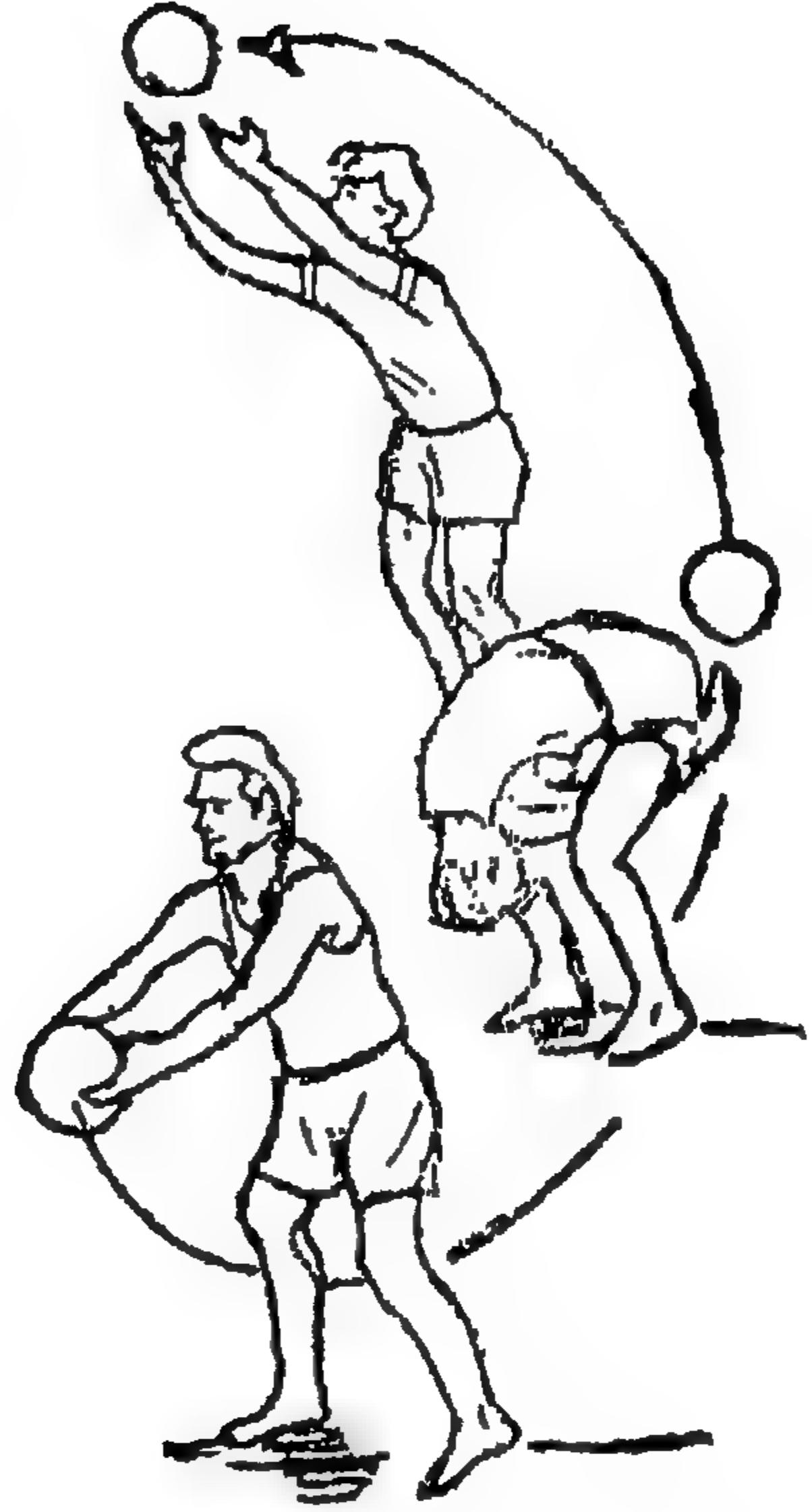
● [وقوف فتحاً مع ثنى الركبتين ومسك الكرة باليدين بين الرجلين].

● مد الركبتين مع قذف الكرة لأعلى ثم لقفها.

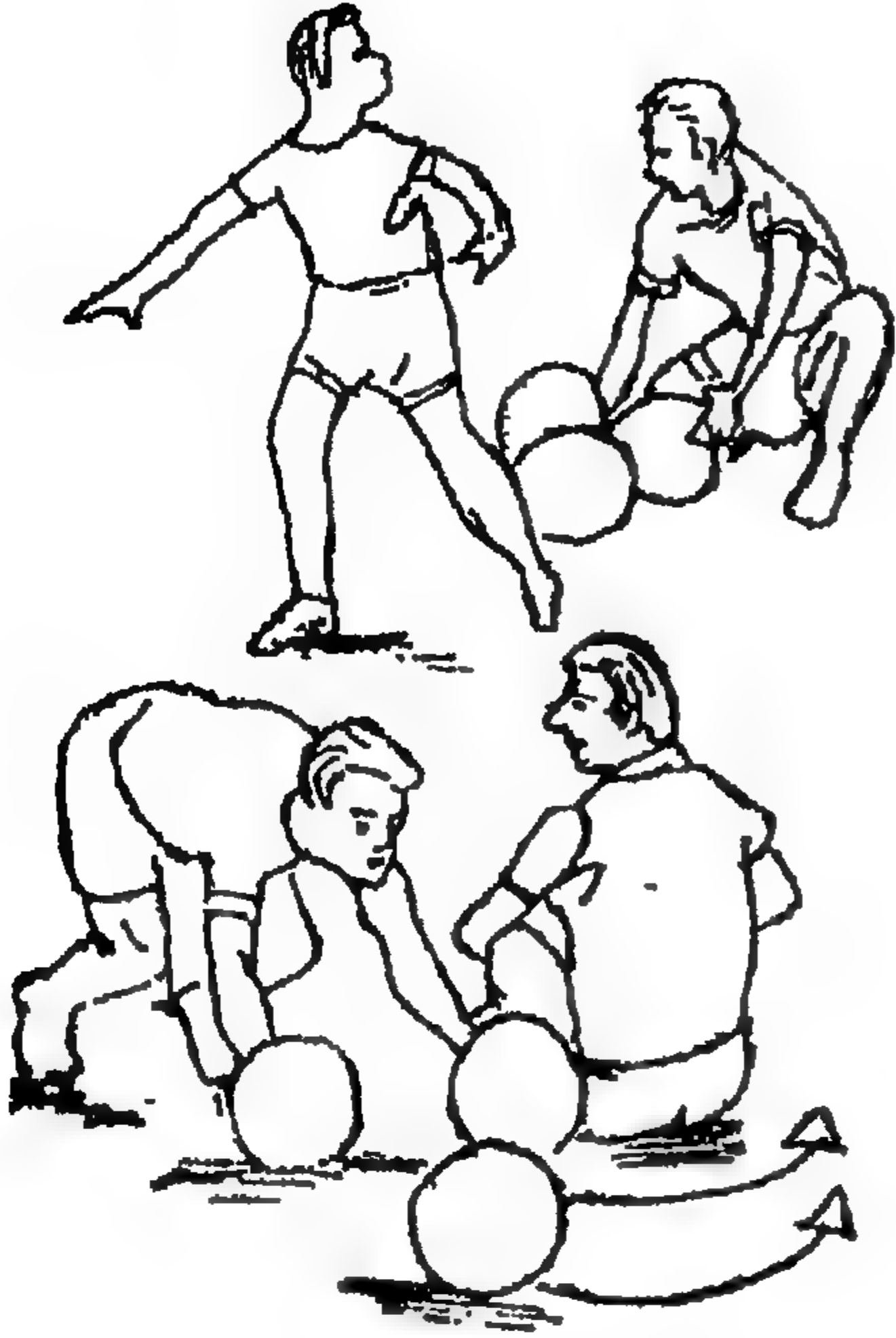
● الرجوع للوضع الابتدائي.



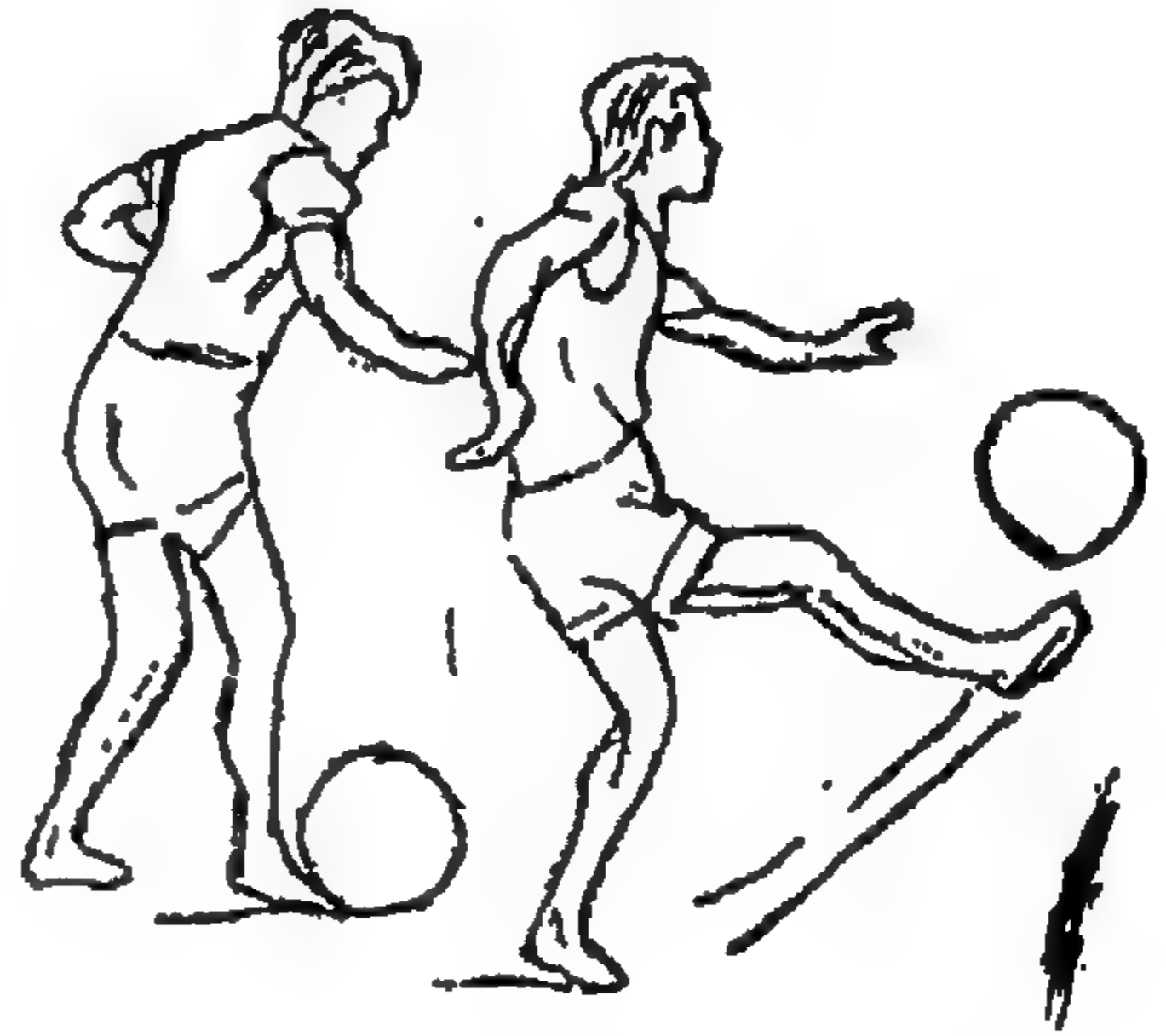
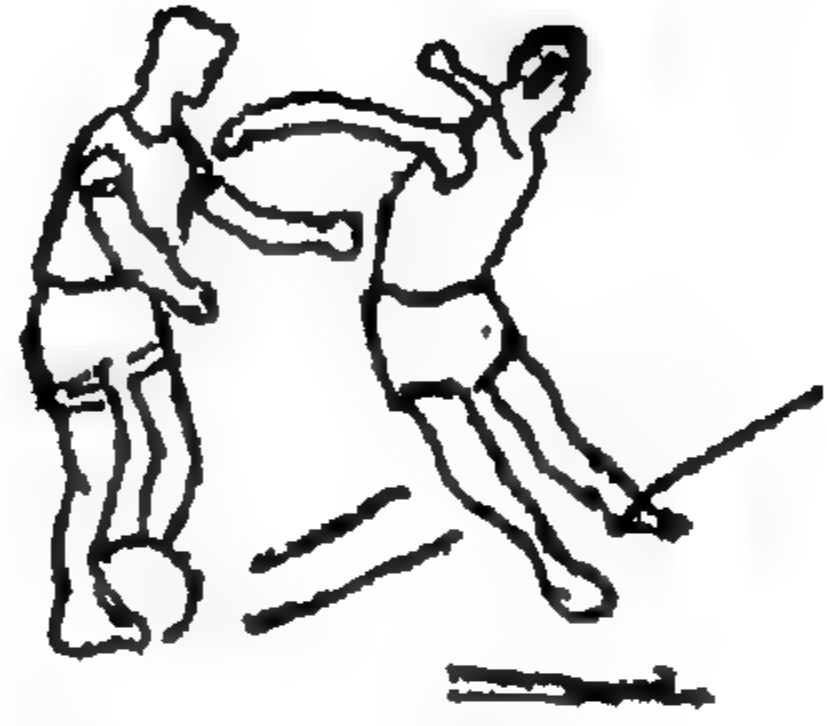
- [وقوف مواجهة للزميل (:)].
- تمرير الكرة للزميل بيد واحدة ثم باليدين من مسافة قريبة أو أبعد تدريجيا ببطء ثم أسرع فأسرع.



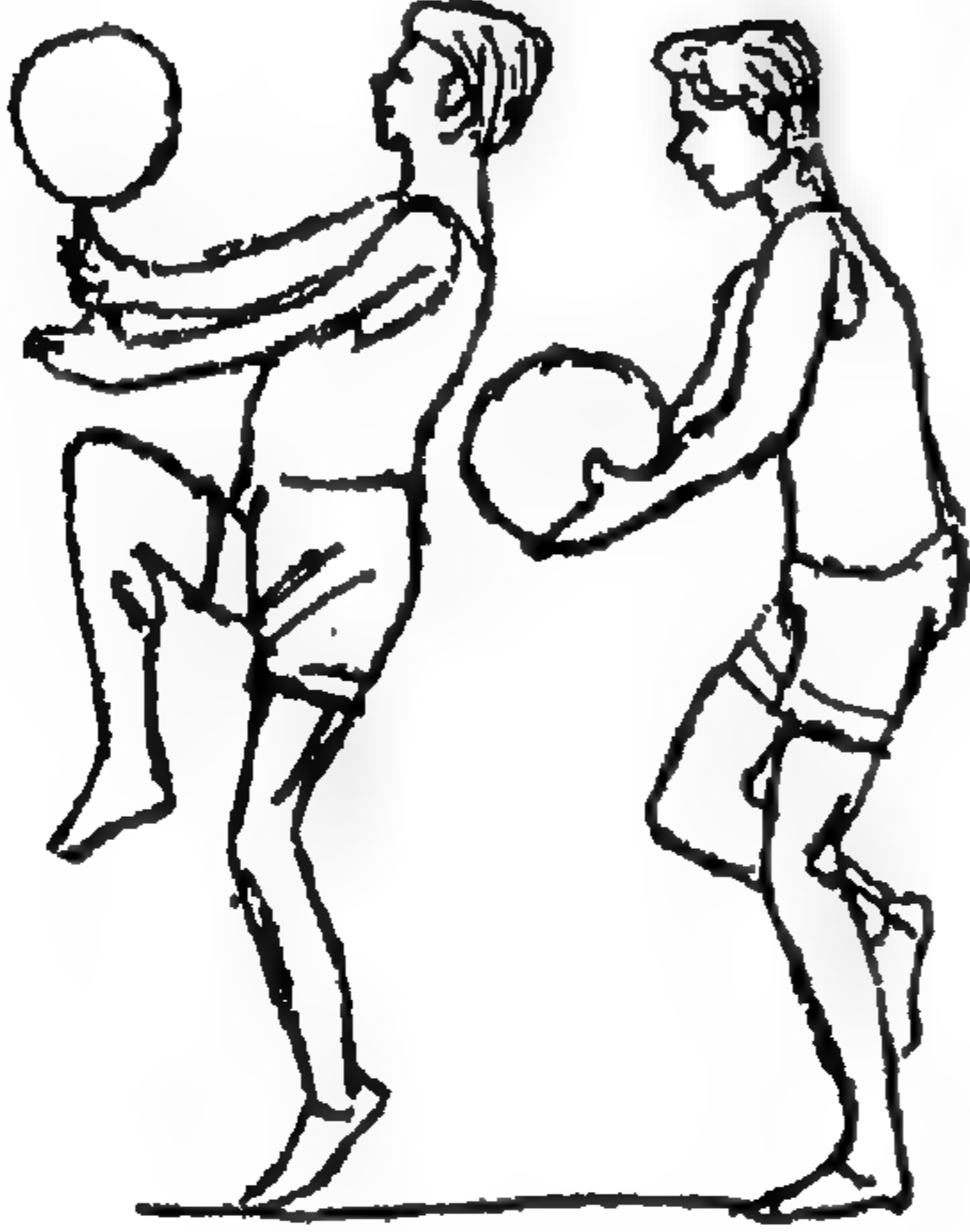
- [وقوف فتحاً للذراعين أماماً مع مسك الكرة].
- ثنى الجذع أماماً وإلى أسفل لقذف الكرة بين الرجلين في اتجاه أعلى الجسم ثم الوقوف سريعاً لاستلام الكرة باليدين من فوق الرأس.



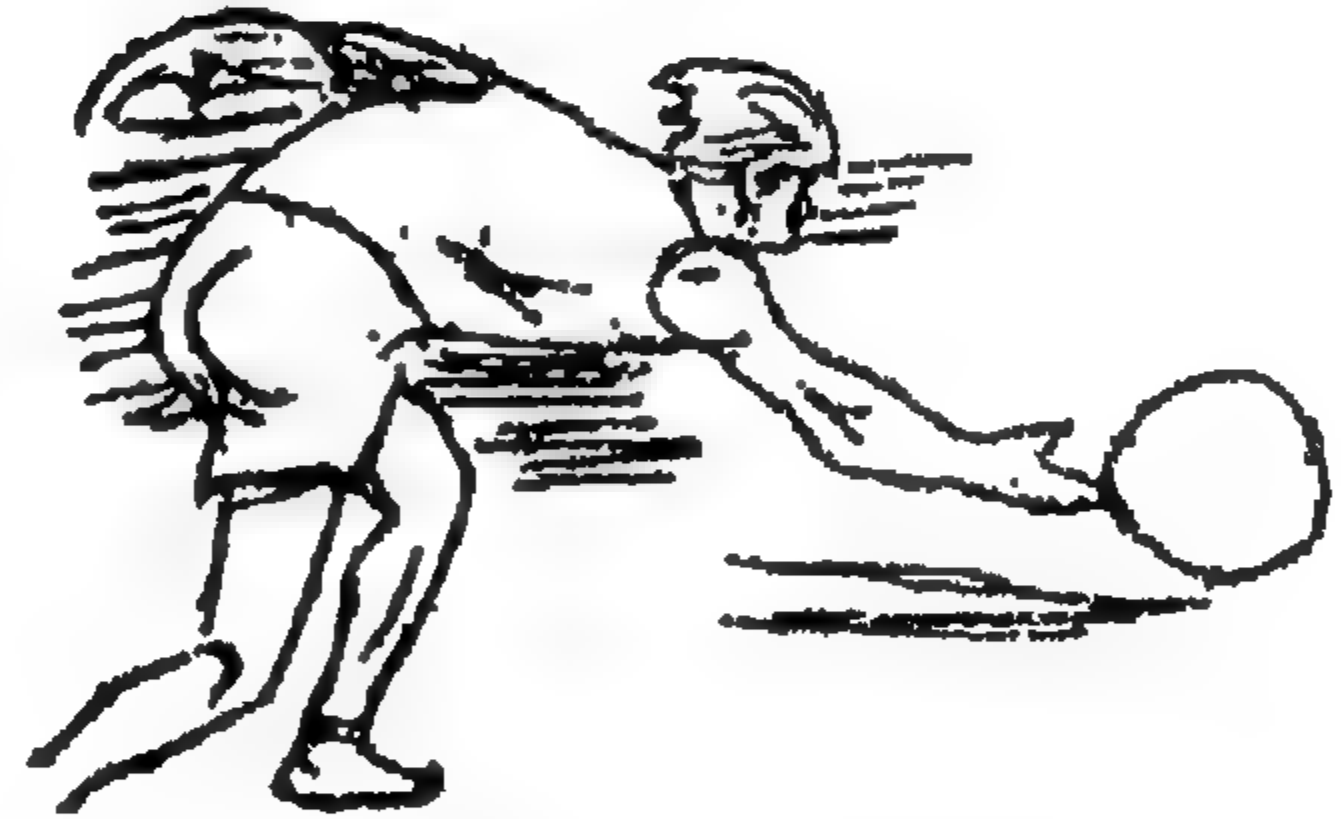
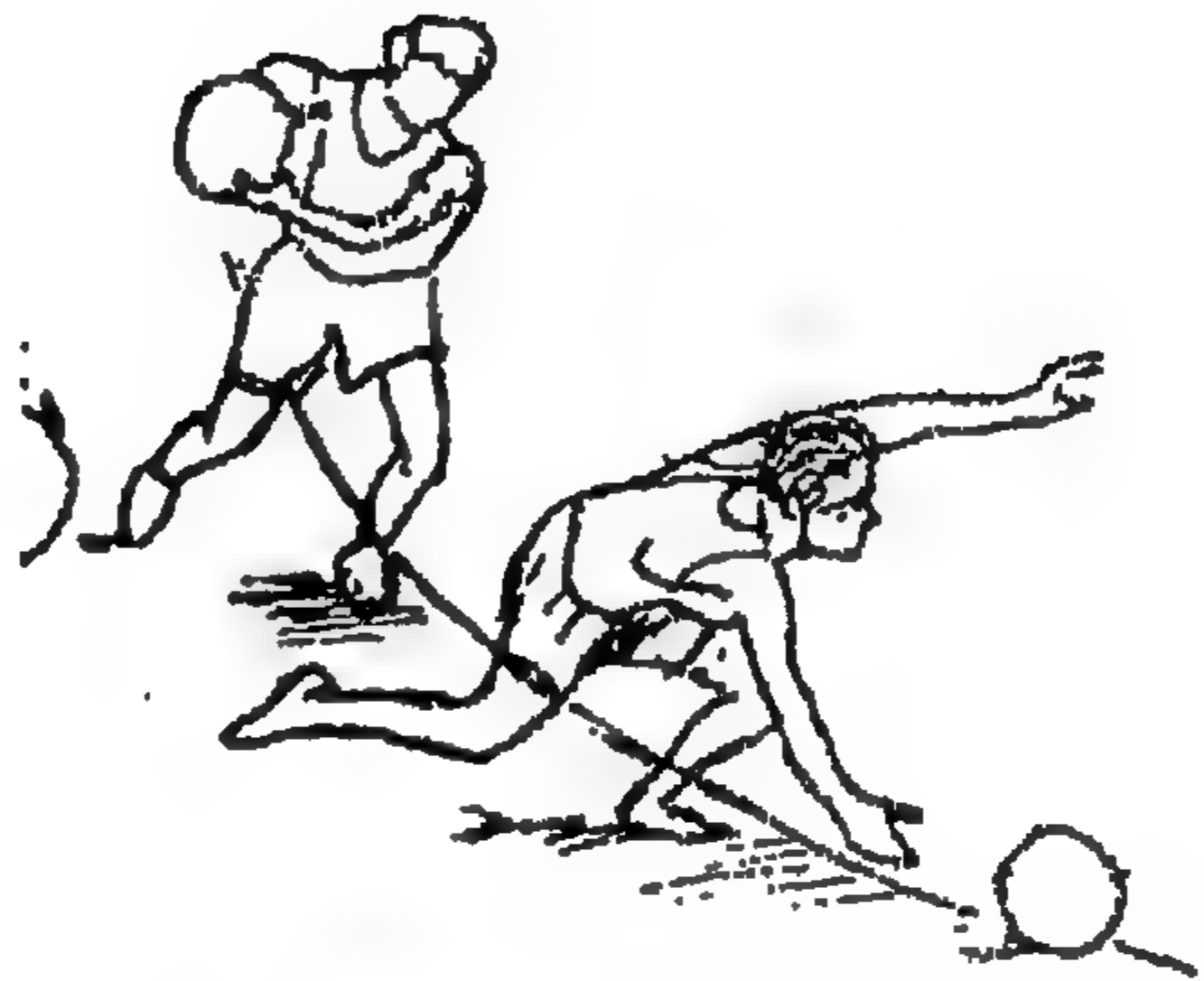
● ثلاث كرات اللاعب يدحرجها من بين
رجلي الزميل الآخر الذي يقف فاتحا
قدميه ويمر من بين رجليه زحفا ثم
يدحرج الكرات حول اللاعب الثاني
الجالس على الأرض ليعود إلى مكان
البداية ثم يتبادل مكانه مع الزميل
الواقف فاتحا قدميه ومع الجالس مرة
أخرى وهكذا.



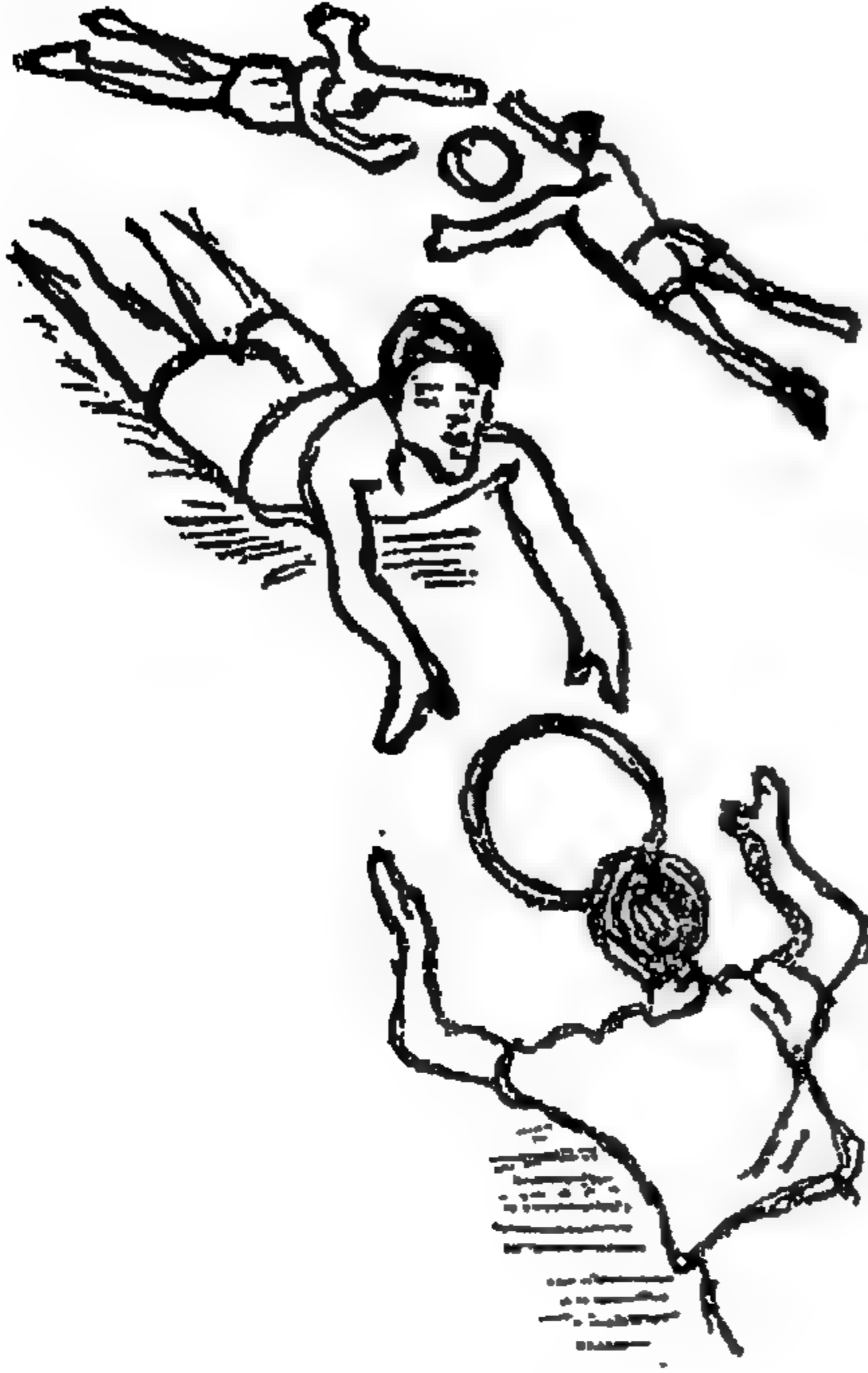
● قذف الكرة بالرجل أماما عاليا مرة
باليمنى ، ومرة باليسرى.
● بالرجلين معا.



- ضرب الكرة بالركبة لأعلى ثم لقفها باليدين.
- نفس التمرين لتمريرها للزميل.



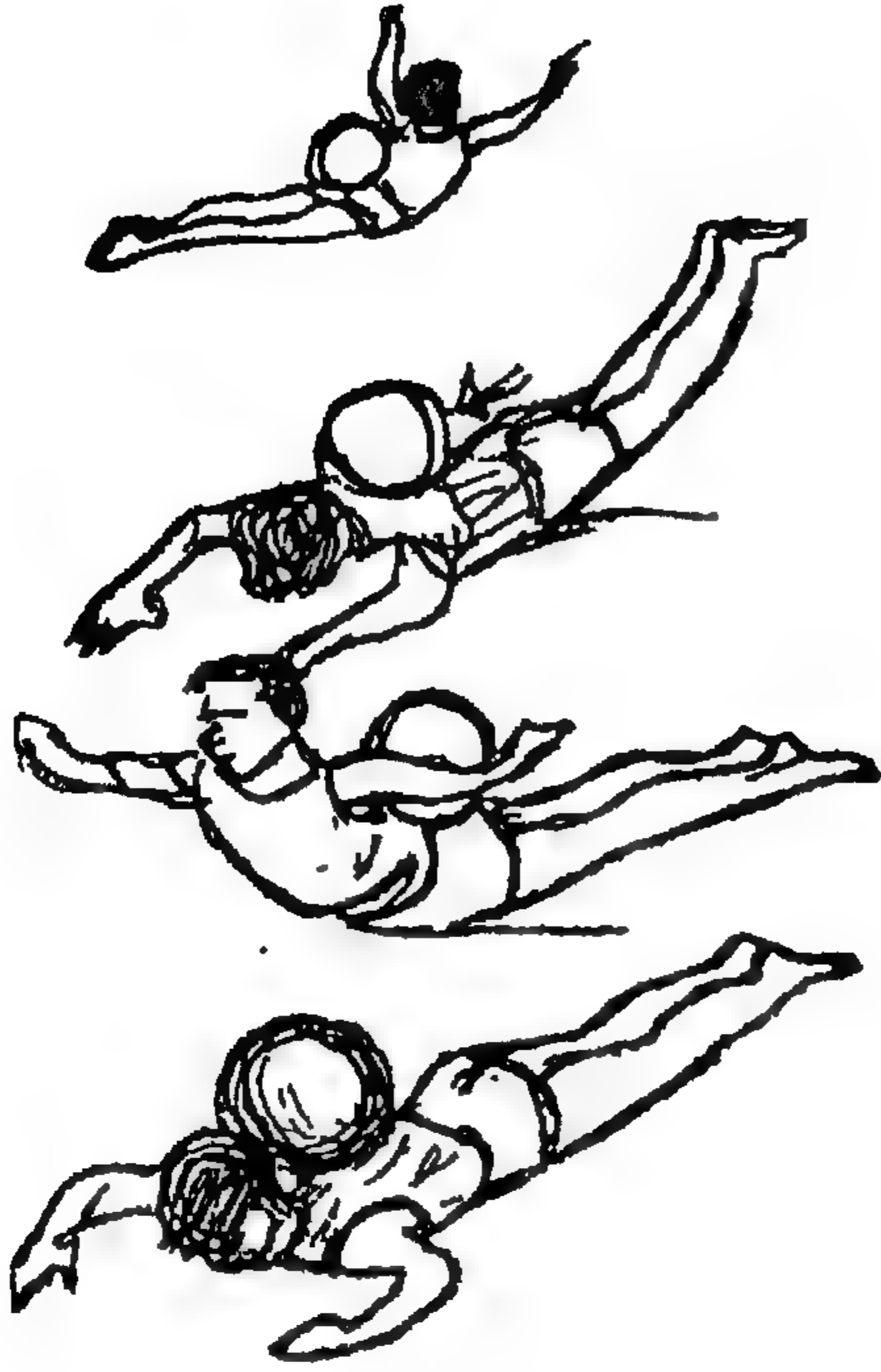
- [وقوف ومسك الكرة باليدين].
- الطعن أماما مع دحرجة الكرة أماما على الأرض.



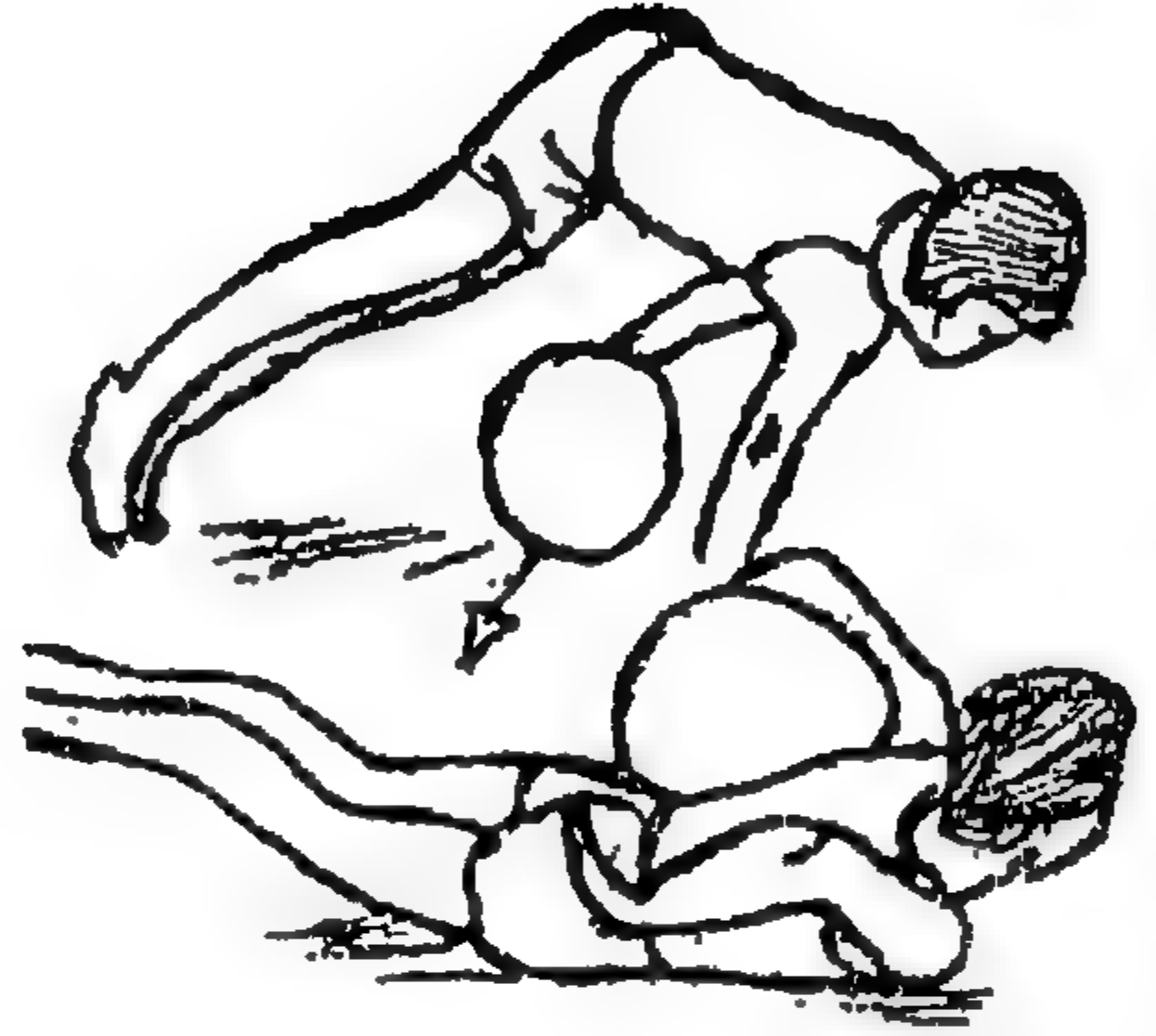
- [انبطاح مواجهه] .
- تمرير الكرة للزميل (١ - ٢) .
- ثم يرد (٣ - ٤) .
- يكرر (١ - ٤) .



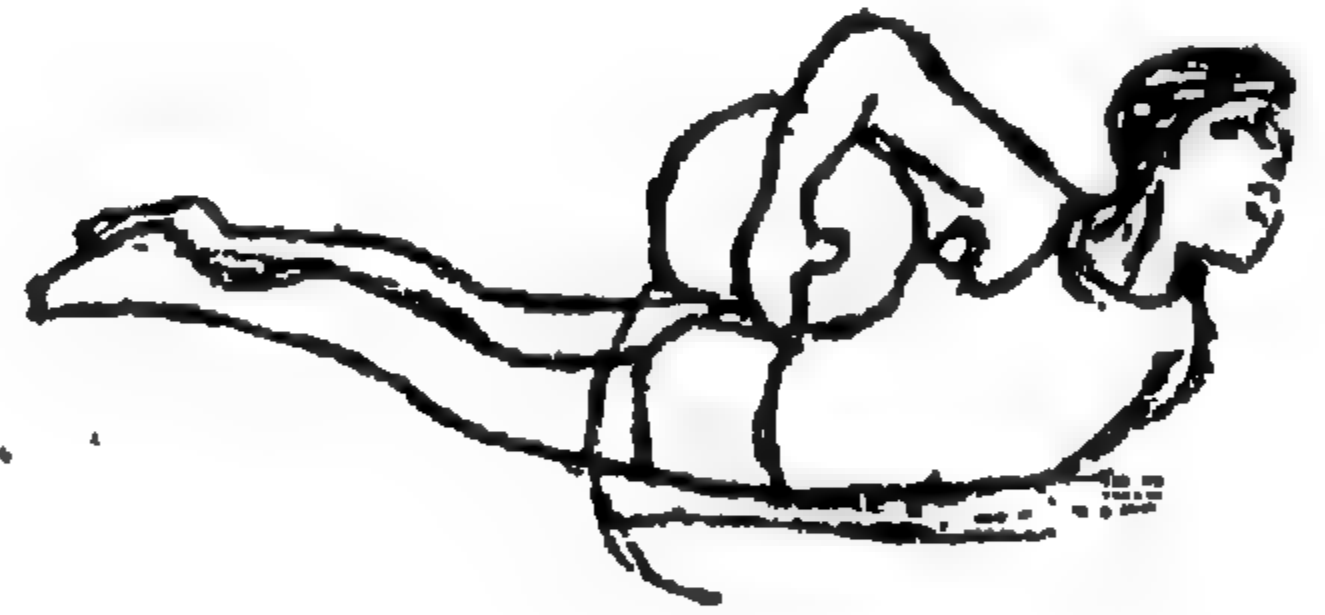
- [جلوس نصف جثو والكرة على اليدين] .
- قذف الكرة إلى أعلى ولقفها ثانيا .
- باليدين ورميها مرة أخرى ثم لقفها بيد واحدة (١ - ٤) .



- [انبطاح الكرة على الظهر] رفع الجذع
- لدحرجة الكرة على الظهر.
- الرجوع للوضع الابتدائي
- يكرر.



- [انبطاح] دوران الكرة حول الجذع
- (١ - ٤) يكرر.

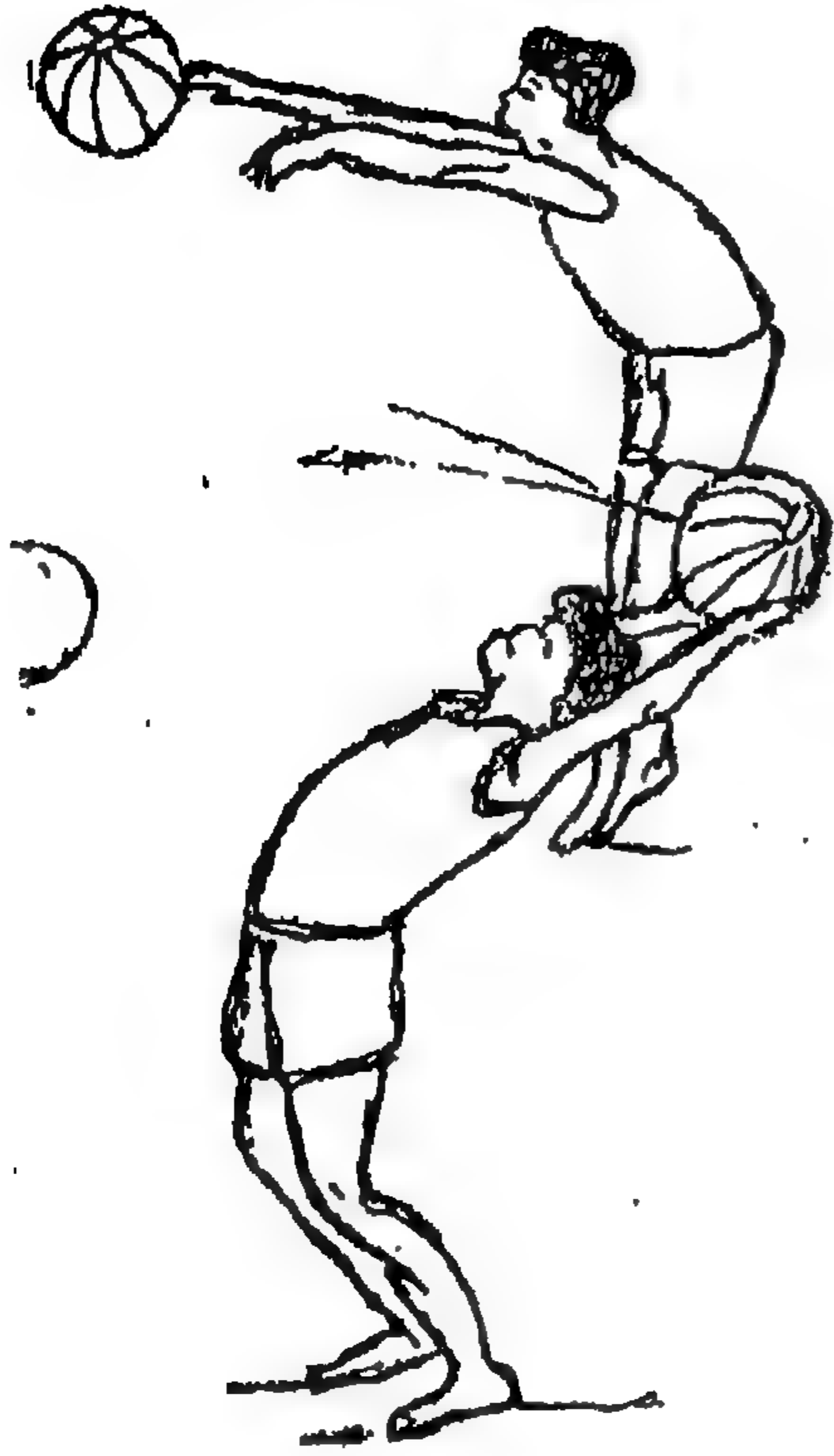




- [وقوف الطعن جانبا مع مسك الكرة باليدين.
- دفع الكرة بقوة بيد واحدة مرة يمينا ومرة شمالا.



- [وقوف فتحا للقدمين وثني الركبتين ومسك الكرة باليدين بين الرجلين وثني الجذع أماما إلى أسفل.
- مد الجذع وقذف الكرة عاليا خلفا.
- استلام الكرة باليدين من الخلف.



- [وقوف فتحا للذراعين عاليا مع مسك الكرة].
- ميل الجذع خلفا ثم قذف الكرة باليدين للأمام.



- [وقوف فتحا للقدمين مع لف الجذع جانبا ومسك الكرة باليدين].
- دوران الجذع واليدين على الجانب الآخر لقذف الكرة جانبا.
- يكرر للجهة الأخرى.

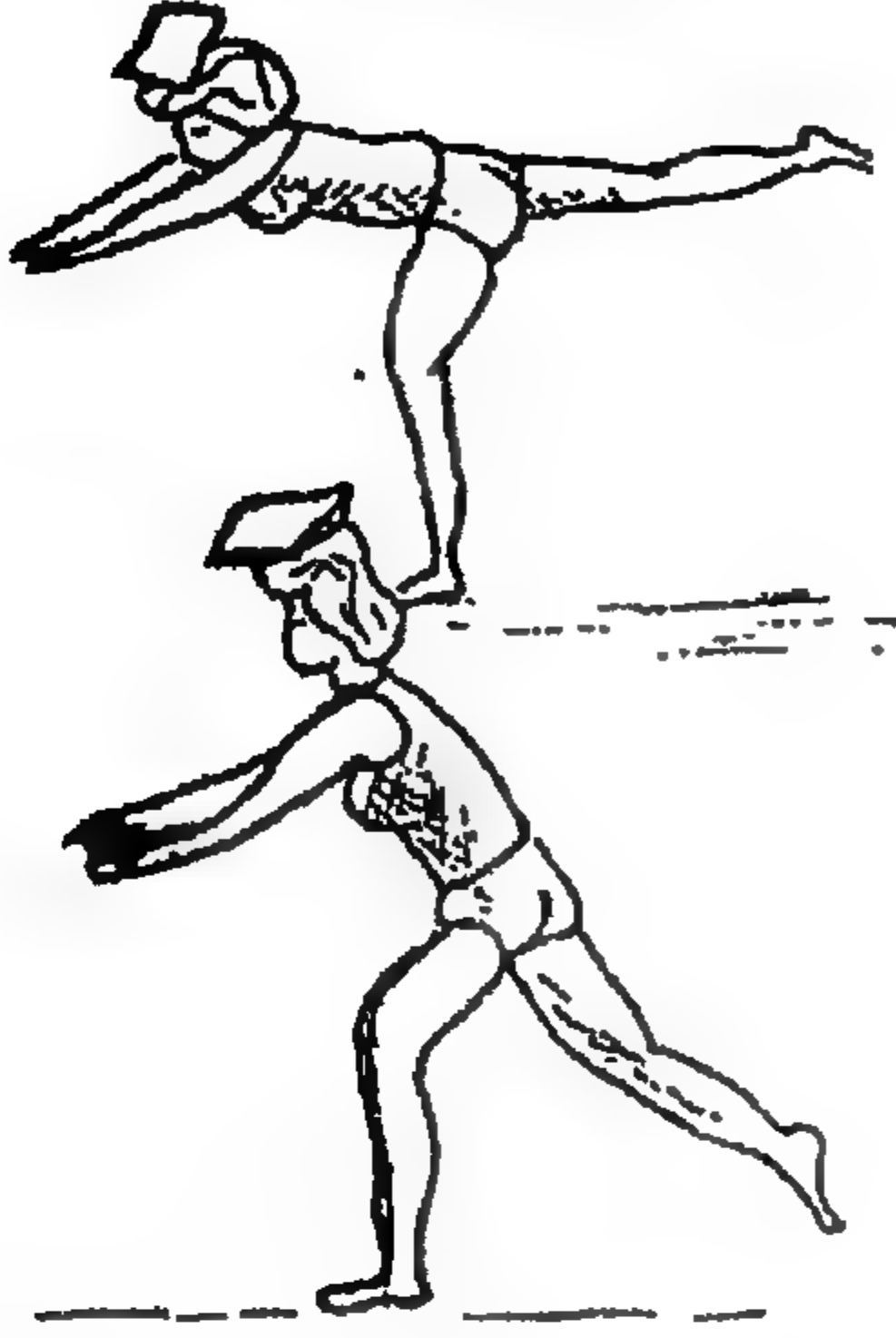
أكياس الحبوب

تعتبر أكياس الحبوب من الأدوات الصغيرة المهمة لسهولة تصنيعها ورخص تكلفتها، وتستخدم كأداة بديلة للكرة في بعض المهارات كالتصويب والرمى والاستلام. وتصنع منها أعداد كثيرة متعددة الأحجام والألوان مستخدمين في ذلك قصاصات القماش بعد طلائها بما يمنع سقوط الرمل والحصى منها، ويستحسن ملؤها بحبوب الترمس لمناعته من التسويس.

أهمية أكياس الحبوب :

- تستخدم في التمرينات المختلفة لجميع أجزاء الجسم.
- تستخدم في التدريب على جميع أنواع الرمي والاستلام والتصويب في الألعاب الصغيرة.
- تنمي التوافق العضلي العصبي وتعمل على سرعة التلبية.
- تعمل على تحسين القوام يتبع الجسم فيها دائما الحركة الواسعة في حركات الرمي والاستلام ولاستخدامها أيضا في تمرينات التوازن.
- وفيما يلي الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام أكياس الحبوب.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام أكياس الحبوب

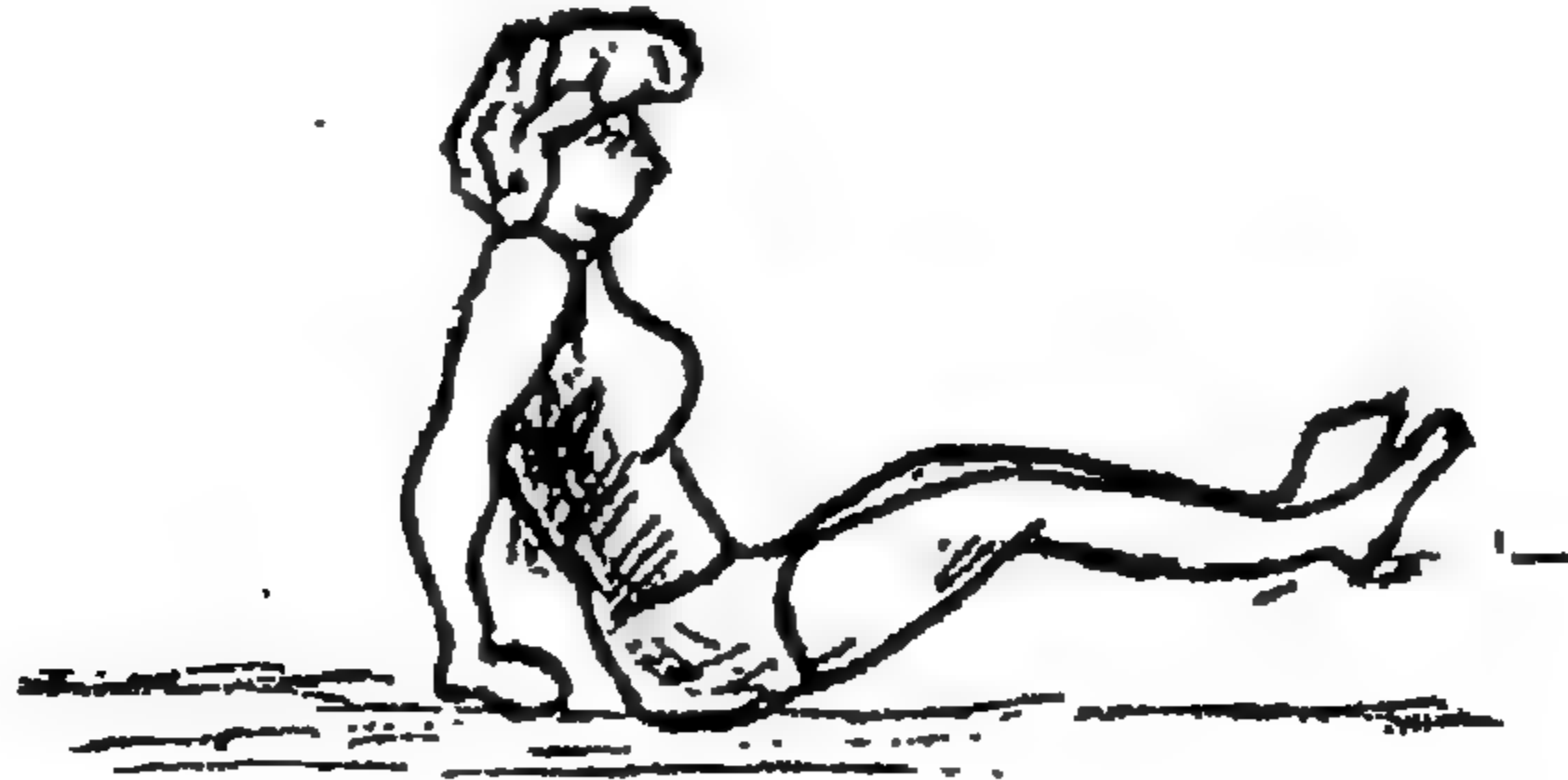


- [الوقوف] وضع كيس حبوب فوق الرأس.

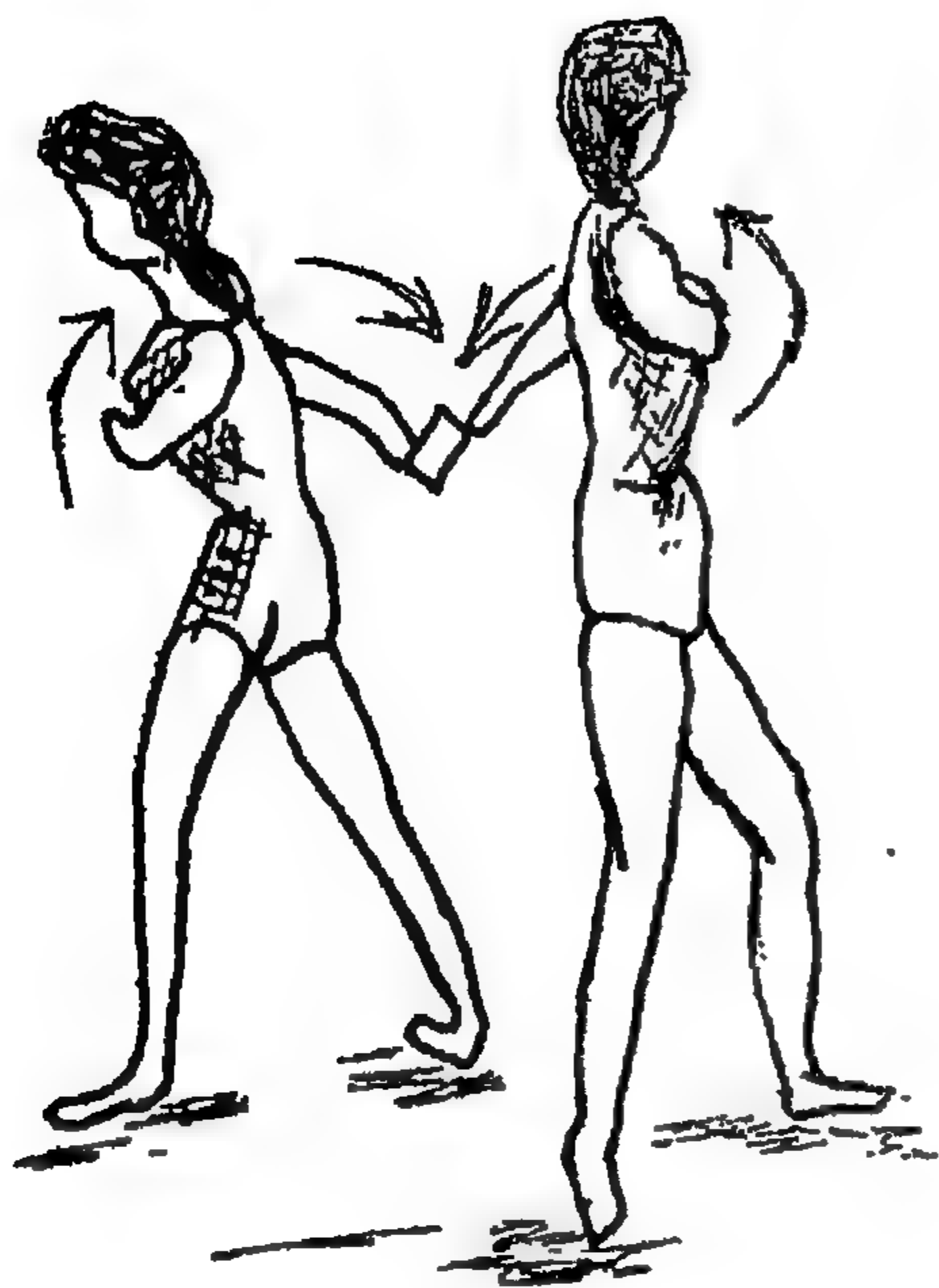
- ميل الجذع للأمام مع فرد الذراعين أماما ورفع الرجل اليمنى لأعلى مع فرد الركبة ومشط الرجل.
- ملحوظة: ثني الركبة التي تقف عليها قليلا والرأس عاليا والنظر للأمام.
- الرجوع للوضع الابتدائي (٥ - ٨)
- يكرر (١ - ٨)



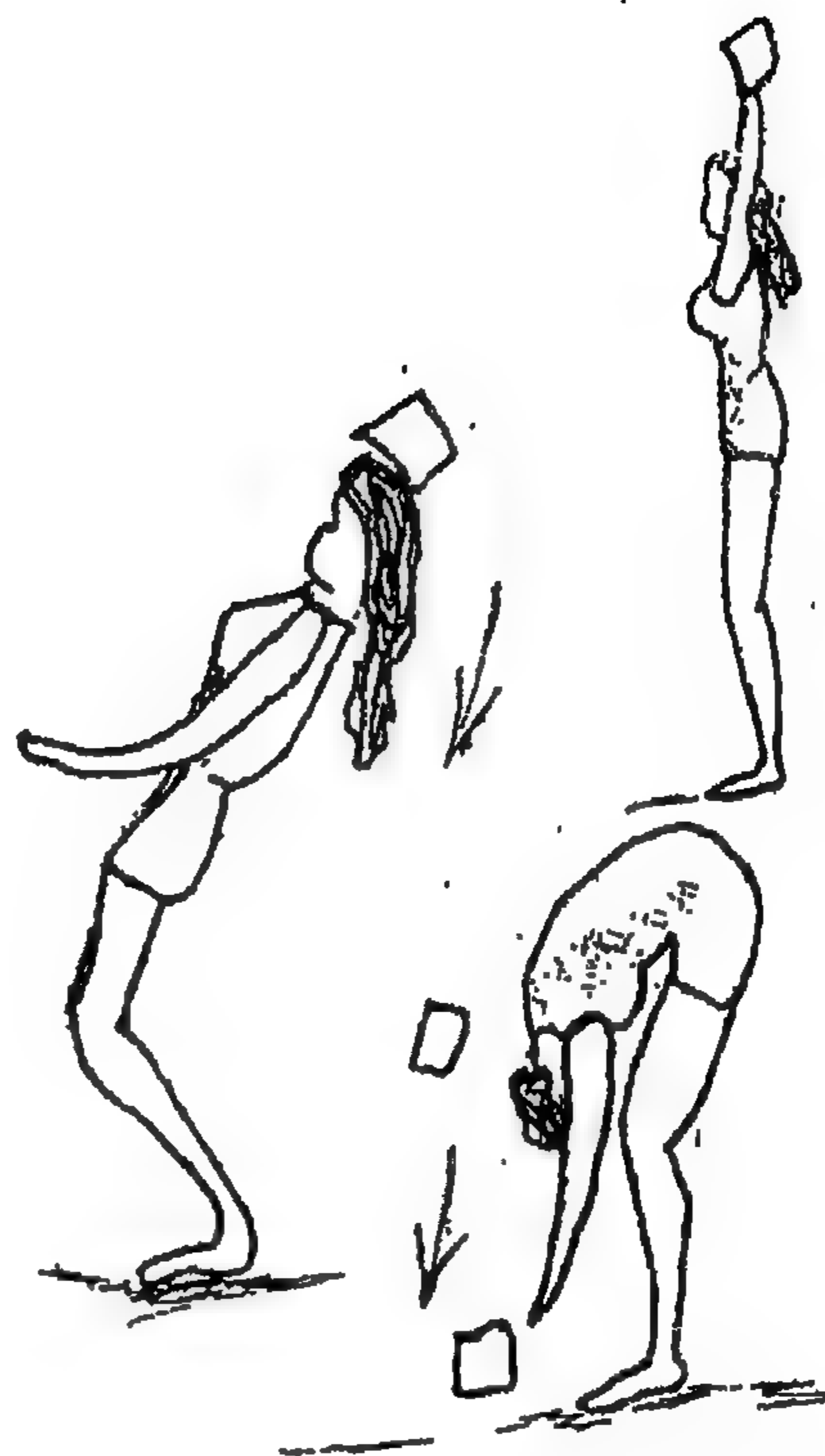
- [جلوس التربع كل ظهر لظهر] (:)
- لف الجذع جانبا لإعطاء الكيس للزميلة وأخذه مع اللف لليمين أو اليسار مع تحريك الكيس في شكل في العد (١ - ٤) يكرر (١ - ٤)



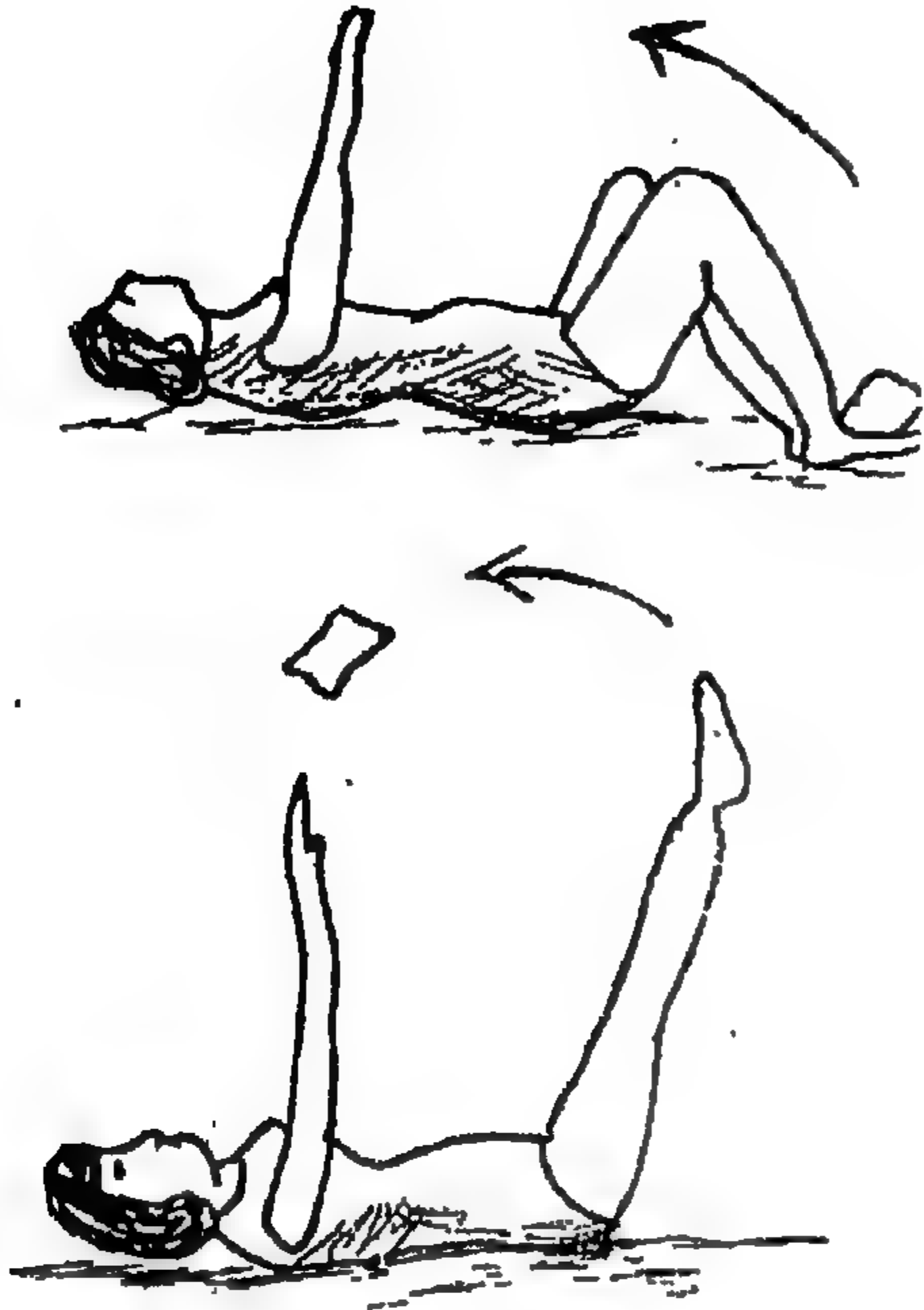
- [الجلوس الطويل] وضع الكيس فوق أصابع القدمين.
- رمي الكيس لأعلى واستلامه باليدين (٢) ثم رميه فوق أصابع القدم (٣ - ٤)
- يكرر (١ - ٤)



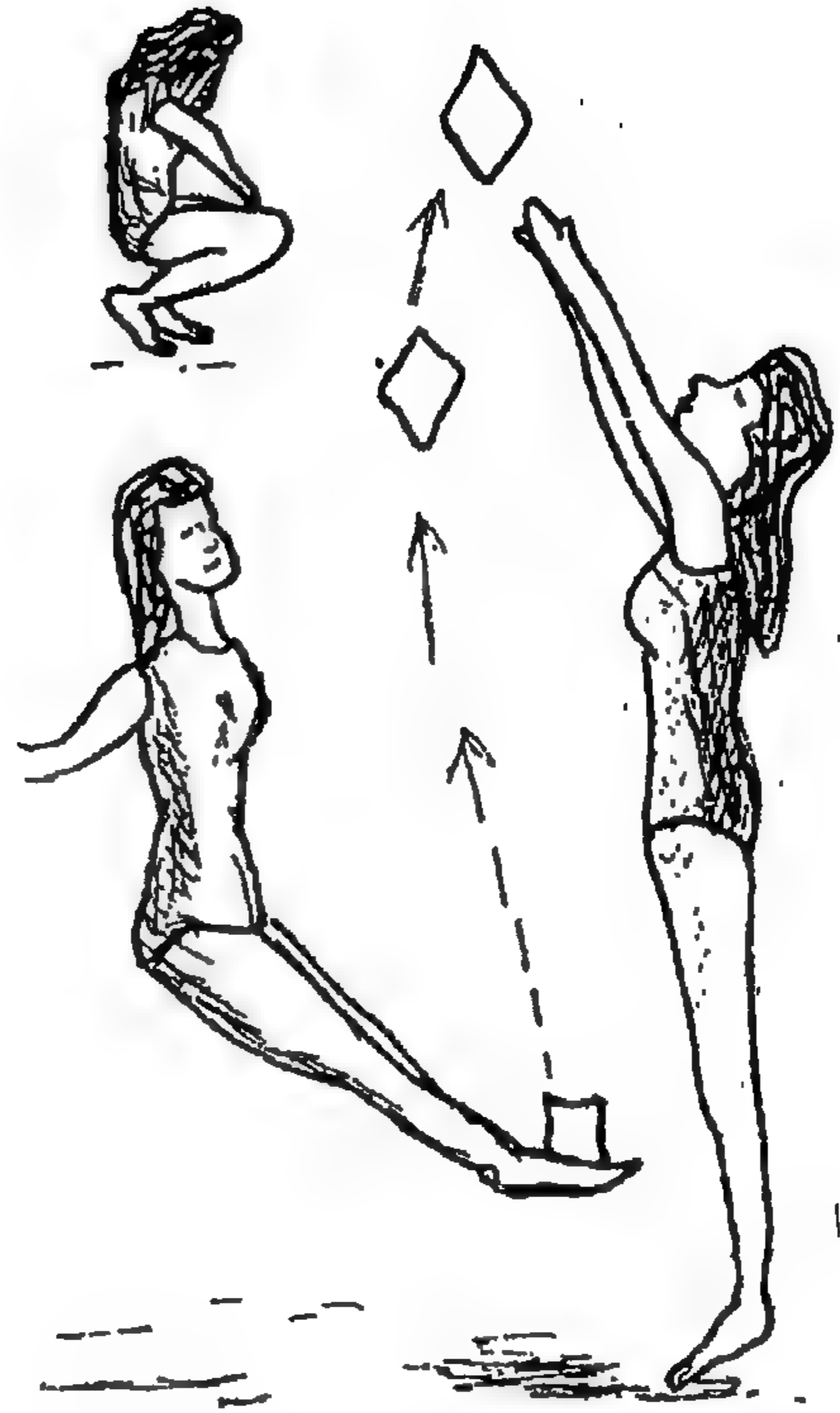
● [الوقوف فتحا للقدمين كل ظهر لظهر
(:)] البعد عن الزميل مسافة صغيرة،
لف الجذع جانبا لإعطاء الكيس للزميل
وأخذه مع اللف لليمين أو اليسار مع
تحرك الكيس في شكل 8.



● [الوقوف فتحا] وضع الكيس على
الجبهة - ثنى الجذع خلفا لسقوط
الكيس خلف العقبين ثنى الجذع أماما
لالتقاط الكيس عاليا.
يكرر



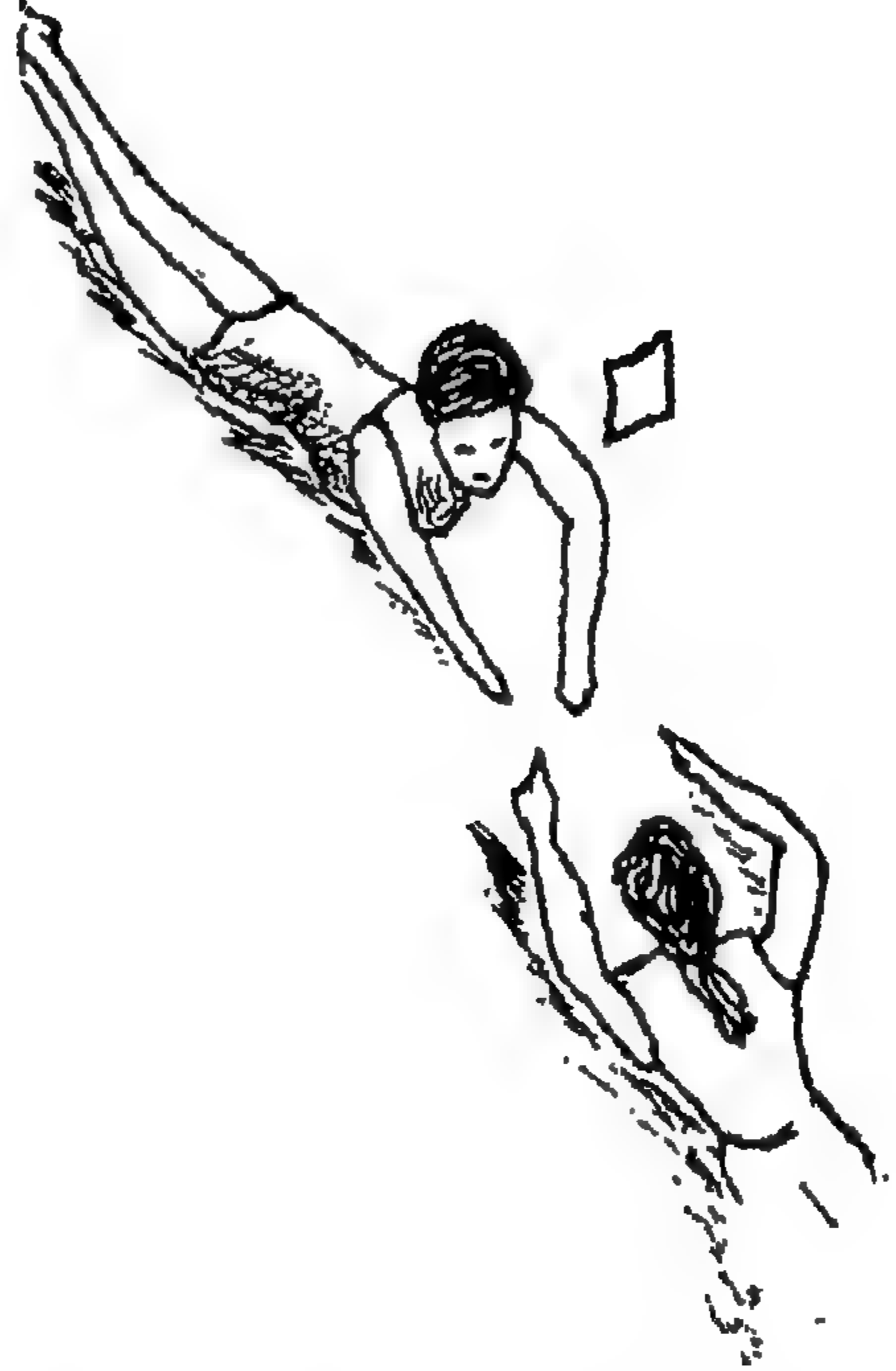
- [رقود القرفصاء - اليد أماما] الكيس فوق القدمين.
- تفرد الركبتان بسرعة حيث يرمى الكيس للقفه باليدين.
- تؤخذ الحركة من مفصلي الركبتين.
- الجلوس لوضع الكيس فوق القدمين ثم الرقود. يكرر التمرين.



- [الوقوف (:) وجهها لوجه] كيس محبوب بين القدمين الوثب لرمى الكيس للزميل الذى يلقفه بيديه - يكرر يتخذ اللاعب وضع (الجلوس طولا) فى الهواء بعد ترك الكيس.
- ينهى الوضع بالنزول إلى وضع الإقعاء.
- الرجوع للوضع الابتدائي يكرر بتبديل الأداء بين الزميلين.



- [رقود على الظهر - الذراعان عاليا
مواجهة القبض على الرسغين].
- رفع الرجلين للمس مشطى الزميل
والتمرير بالقدمين (٠٠).
- يكرر.



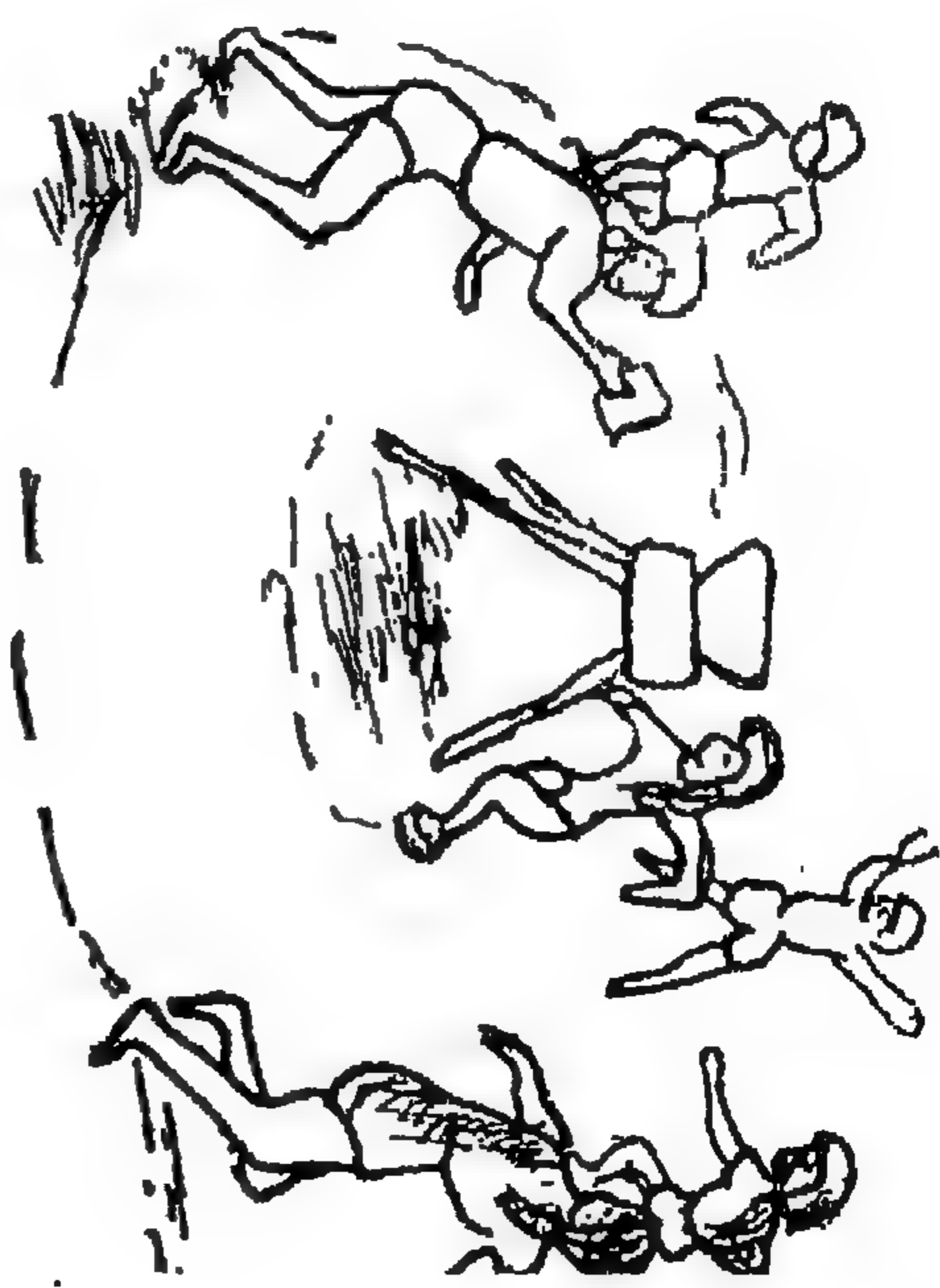
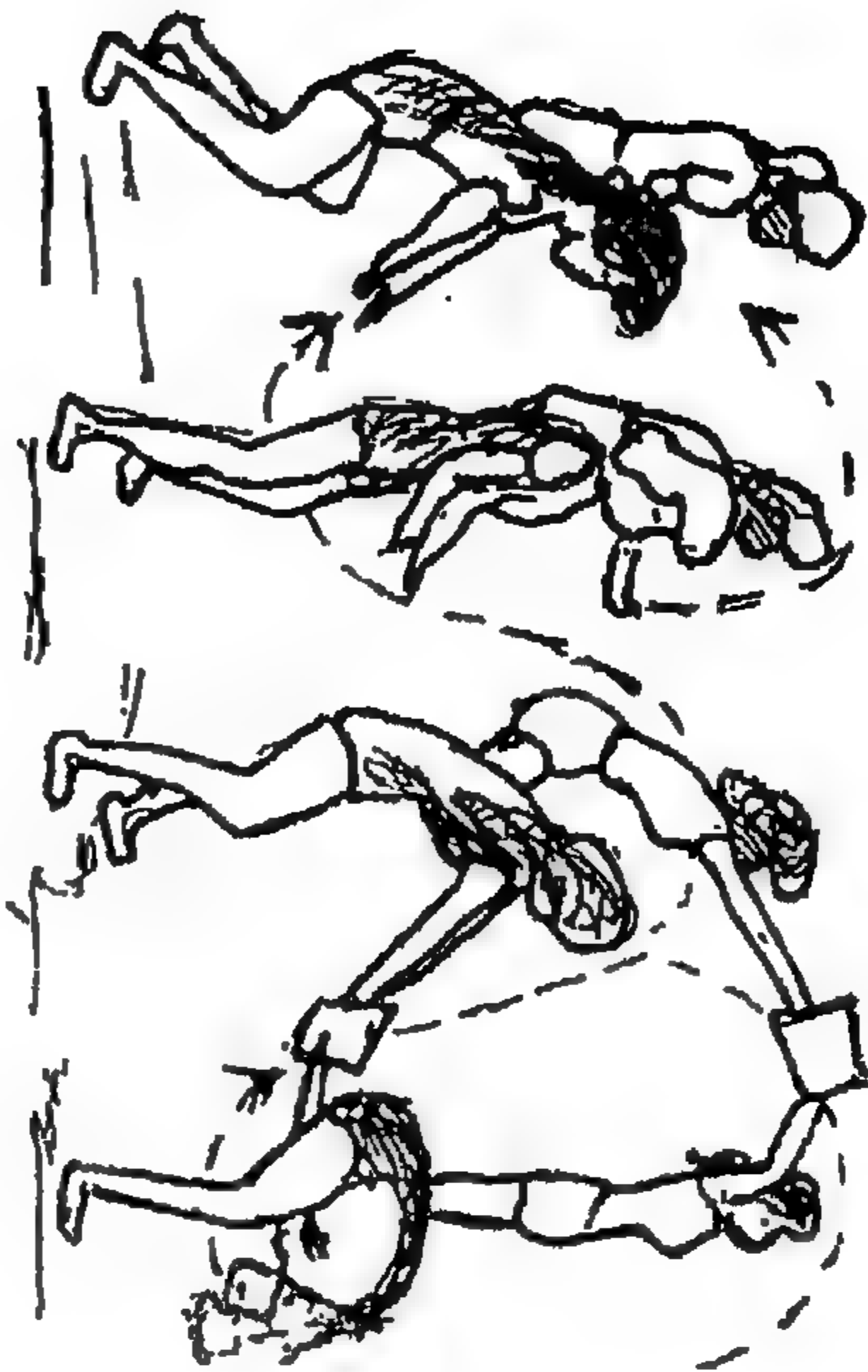
- [الانبطاح كل (:) متواجهين] مسافة
صغيرة بينهما.
- رمى الكيس باليدين للزميل مع رفع
أعلى الجذع.
- أخذ وضع الارتخاء بعد الرمي مباشرة
والاستعداد للتقوس ثانية لالتقاط
الكيس.
- (يشجع الرمي عاليا).
- يكرر.



- [الرقود مسك الكيس باليدين تحت الذقن] - حركة دفع قوية برمي الكيس عاليا والجلوس بسرعة لالتقاطه (١-٢) ولمس القدمين بواسطة القدمين به والرجوع للوضع الابتدائي.



- الوقوف كل (:) معا متواجهان كيس حبوب لكل لاعب. تبديل الكيس مع الزميل في وقت واحد.
- باستعمال الرمي من أسفل والرمي من أعلى.



● يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة في دائرة معها كيس حبوب كبير.

● يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة معها كيس حبوب كبير.

● يمرر (رقم ١) الكيس بين ساقيه إلى اللاعب الذي خلفه (رقم ٢) الذي يمرر من فوق رأسه إلى اللاعب الذي خلفه (رقم ٣) وهكذا يمرر الكيس بالتبادل مرة من أسفل بين الساقين ومن أعلى من فوق الرأس وهكذا يجرى به آخر لاعب ليبدأ التمرين.

● يوضع في وسط الدائرة حمل ذو ثلاثة أرجل عليه صندوق ويقف حارس في وسط الدائرة.

● يبدأ اللاعب محاولة أفراد الدائرة الرمي بالكيس داخل الصندوق مع السماح لهم بتمرير الكيس فيما بينهم.

● يحاول الحارس منع دخول الكيس في الصندوق.



يقسم اللاعبون إلى دوائر متساوية الأعداد ويكون مع كل دائرة كيس حبوب كبير. عند سماع الصفارة يقوم لاعبو كل دائرة بتمرير الكيس فيما بينهم في الاتجاه الذى يحدده المدرس مع عقرب الساعة أو عكسه وتفوز الدائرة التى ينجح فى إعادة الكيس للاعب المبتدئ قبل الدوائر الأخرى وبدون سقوط الكيس على الأرض.

الأطواق

يرجع الفضل فى إدخال الأطواق واستخدامها فى التمرينات إلى ميداو MEDAA الألمانى ويصنع الطوق من الخيزران أو البلاستيك أو المعدن الخفيف وهى :
(أ) صغيرة قطرها ٣٠ سم ومتوسطة قطرها ٦٠ سم.
(ب) كبيرة وقطرها من ٧٥ : ٨٠ سم.

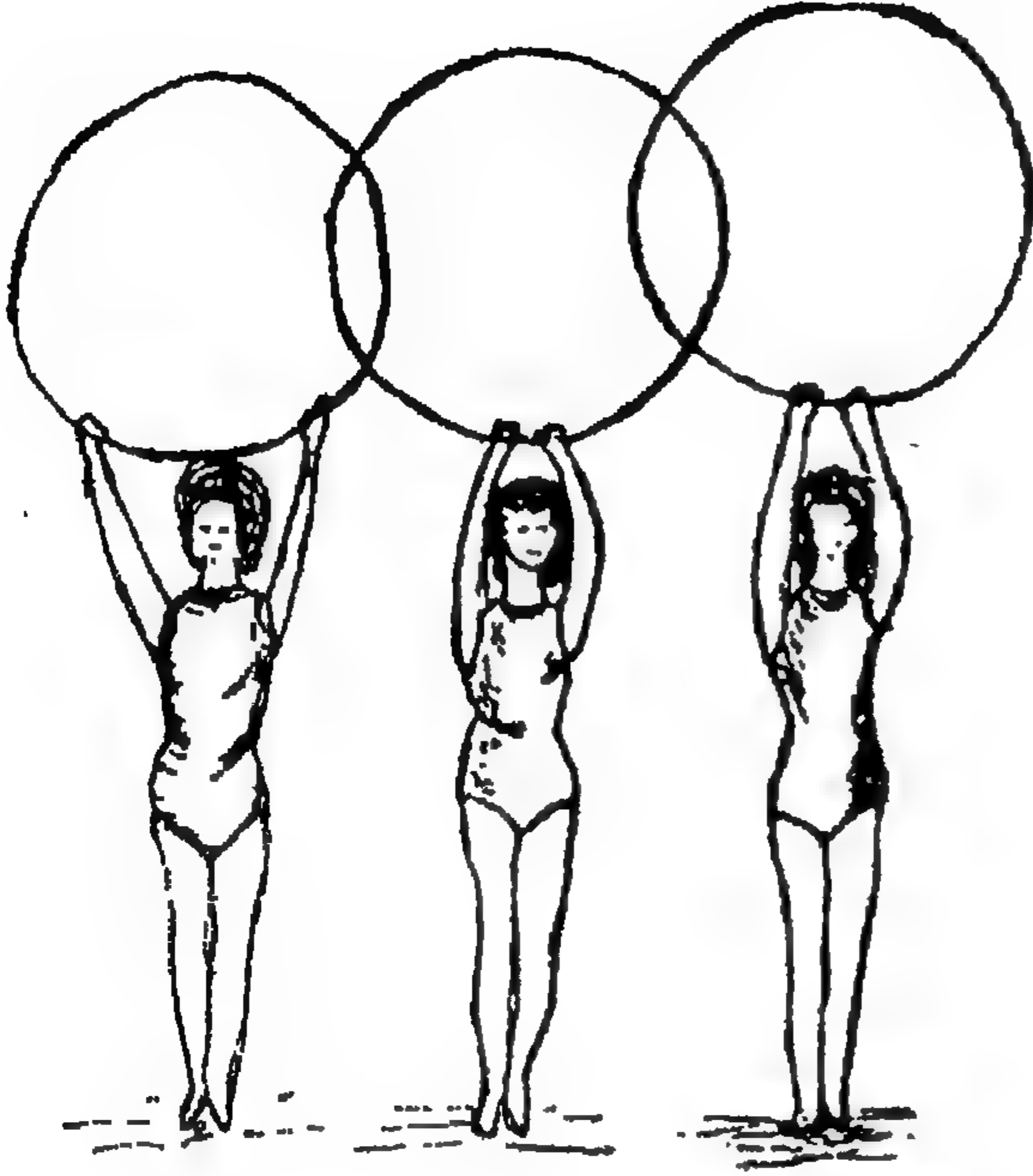
أهمية الأطواق :

- يساعد الطوق على تنمية المرونة وتحسين القوام.
- استخدامها يزيد صعوبة التمرين مما يفيد الحركة.
- تعمل على تنمية التوافق العصبى والعضلى وسرعة التليية.
- تعمل على تحسين القوام واعتداله حيث يتبع الجسم فيها دائما الحركة الواسعة للطوق.

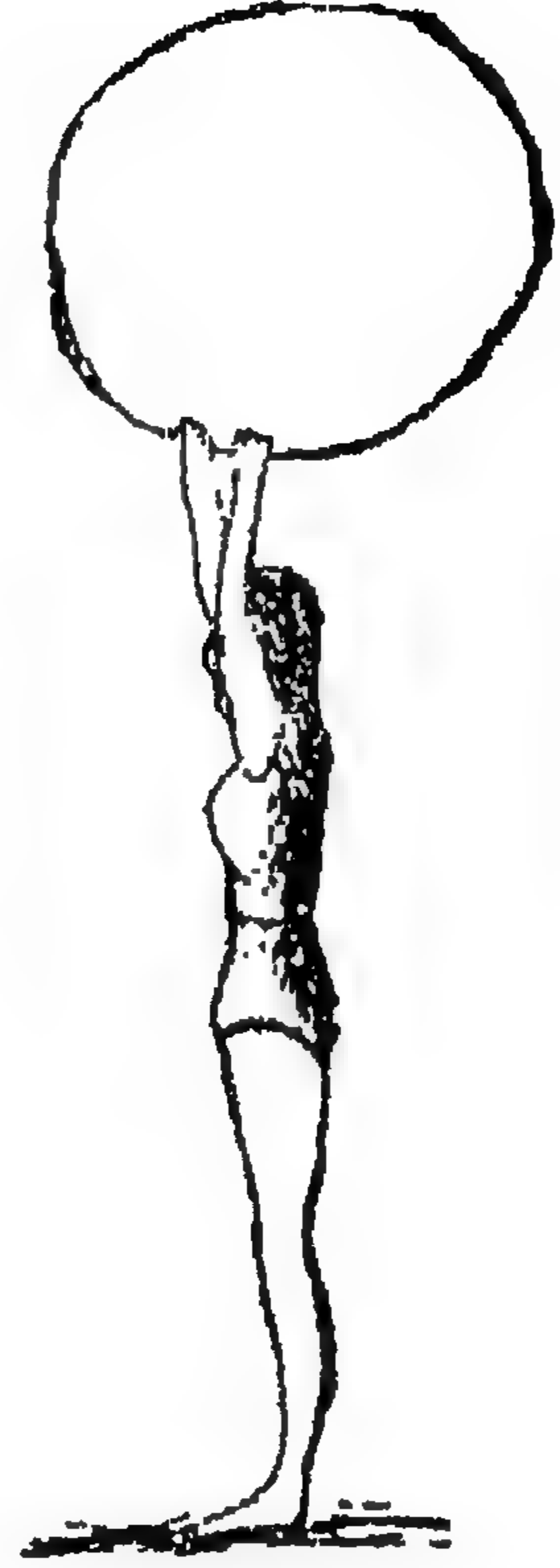
الحركات المختلفة التى يمكن أدائها بالطوق :

- ١ - بمرجة الذراع.
 - ٢ - بدوران الذراع.
 - ٣ - برمى الطوق واستلامه.
 - ٤ - بدحرجة الطوق واستلامه.
 - ٥ - الوثب بأنواعه بالطوق.
 - ٦ - يستخدم فى تمرينات التوازن.
 - ٧ - يستخدم فى تمرينات المهارة كما أن له دورا كبيرا فى استخدامه فى الألعاب الصغيرة والسباقات المتنوعة.
- وفيما يلى بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات التى تستخدم فيها الأطواق.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الطوق

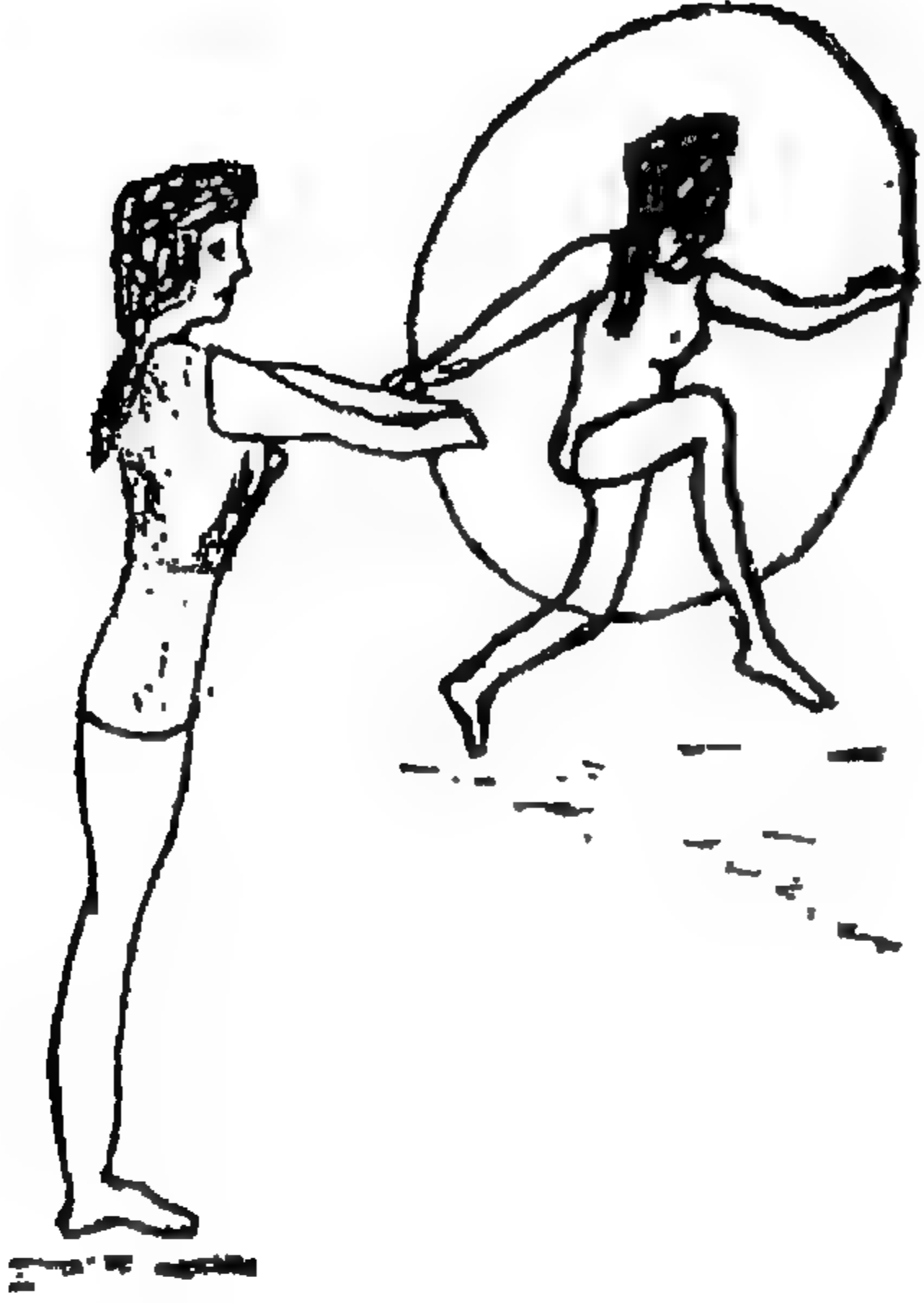


المسك من	المسك من	المسك
أسفل وفيه	أسفل وفيه	المتبادل
تواجهه	تواجهه	المسك فيه
راحة	راحة اليد	بإحدى
اليدين أو	أواليدين	اليدين
اليدين	الجسم	من أسفل
الجسم		والأخرى
لأعلى		من أعلى



المسك من الخارج

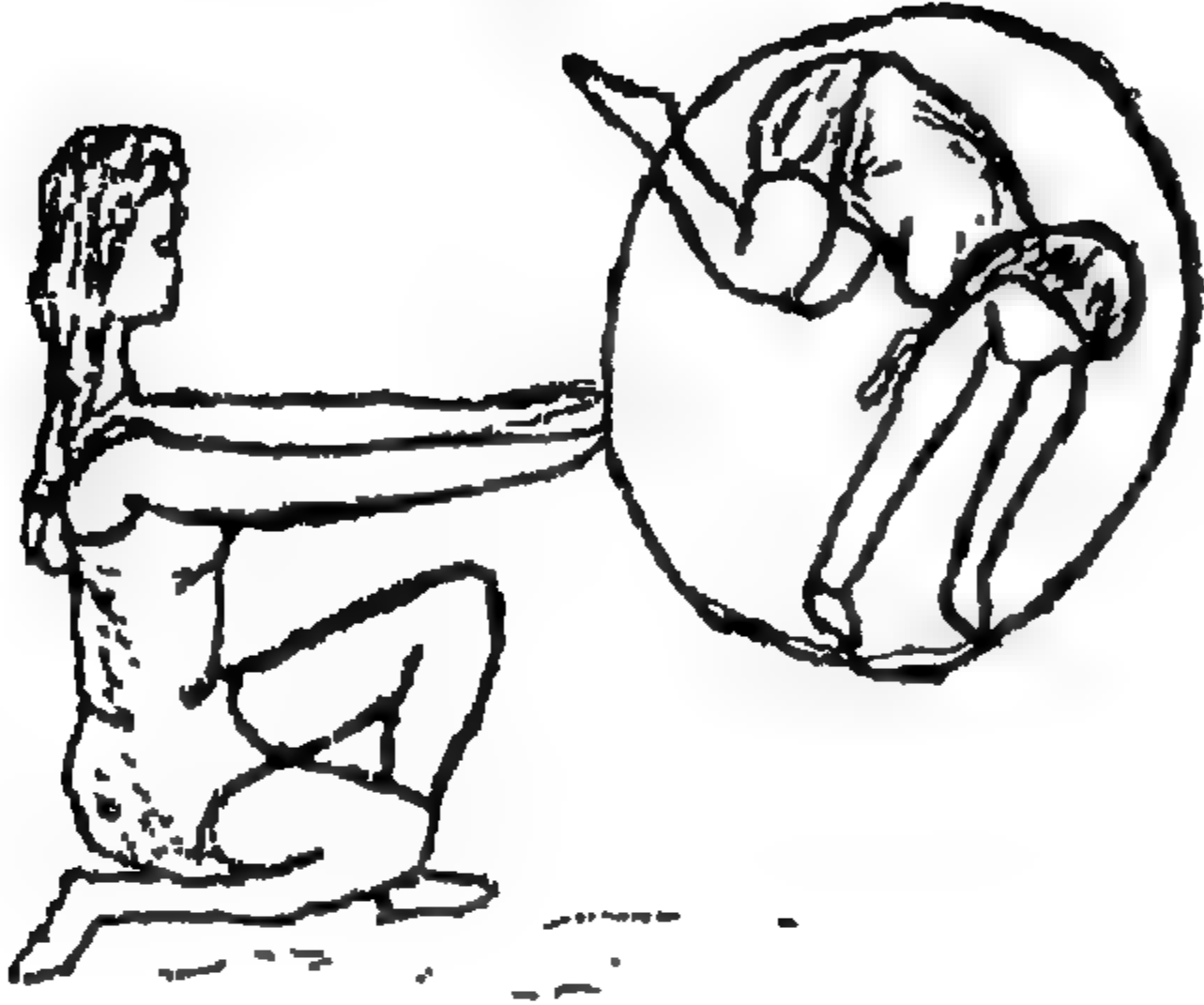
وتمسك فيه اليدين الحافة
الخارجية للطوق.



- الزميل يمسك الطوق بعيدا عن جسمه.
- الزميل الآخر يجرى من داخل الطوق بطرق مختلفة ممكن الوثب بالقدمين أو بقدم واحدة.



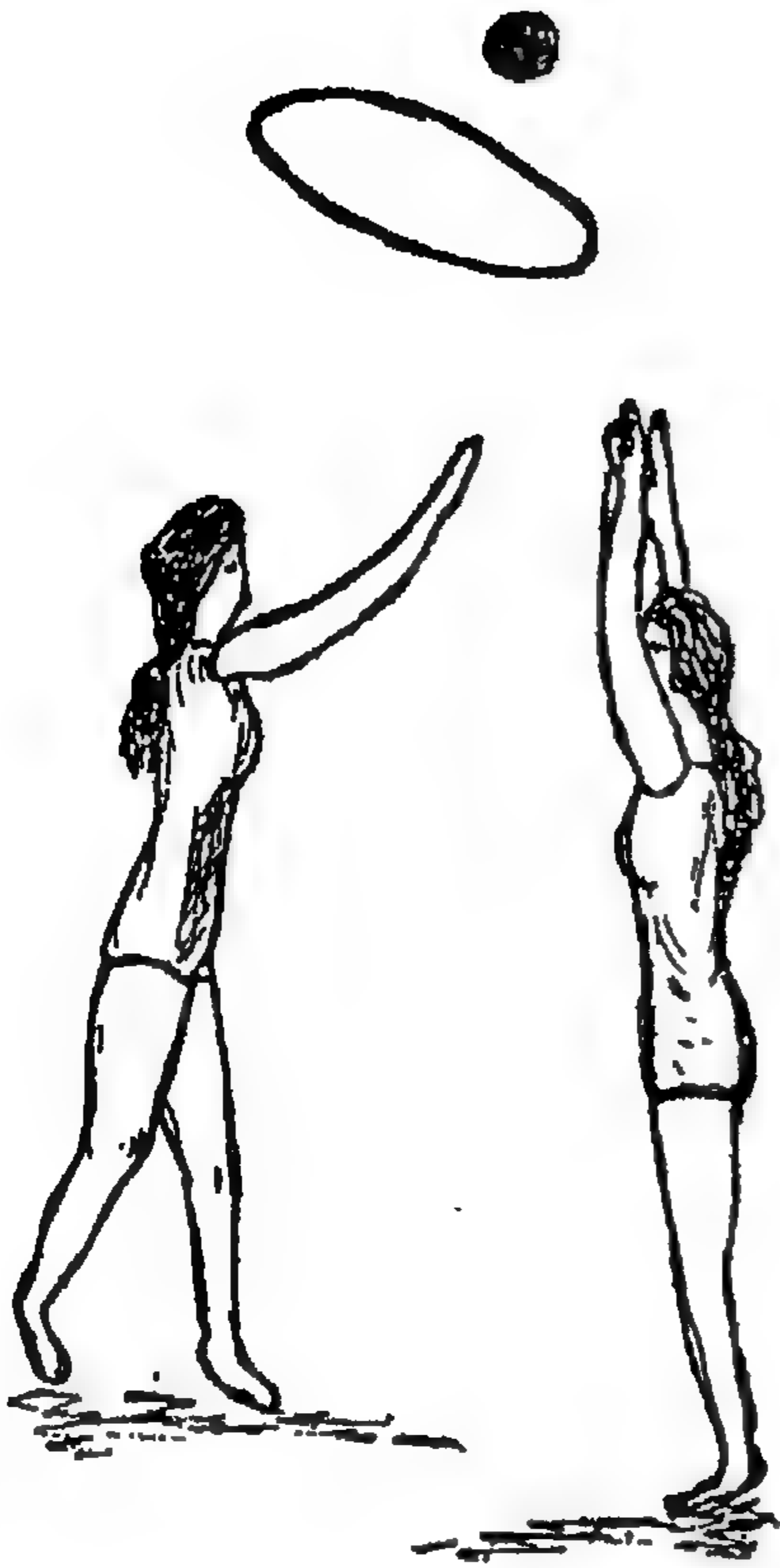
- [الانبطاح] انحناء على الجذع خلفا مع مسك الطوق بالقدمين واليدين.
- (الرجوع للوضع الابتدائي).



- طسوق كبير كل (:) معا أحدهما في وضع نصف الجثو ممسك بالطوق.
- الزميل يؤدي قفزة الأرنب ليمر من داخل الطوق (يتبادل الزميلان الأداء).

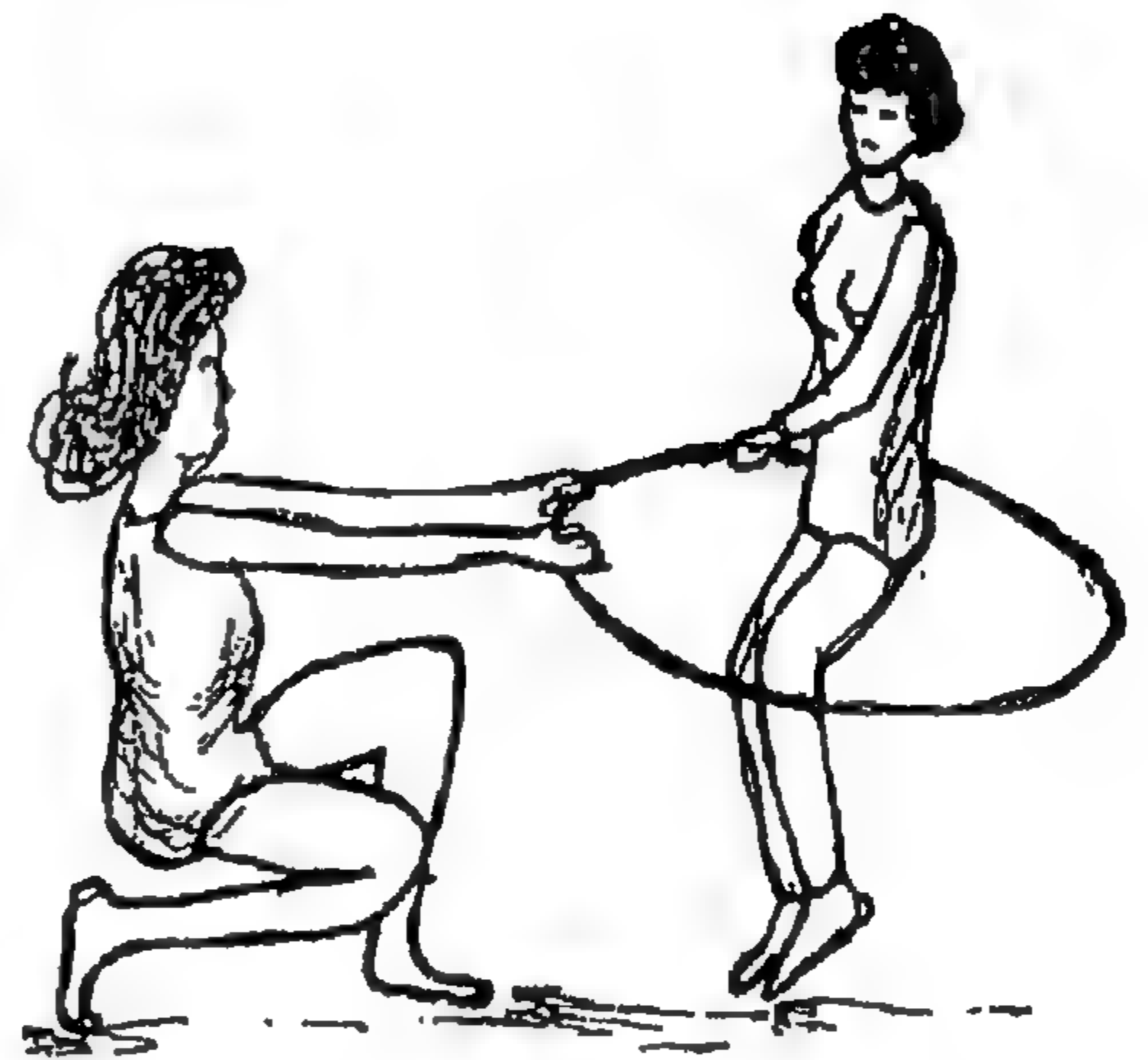


- طسوق، كل لاعب (:) يقذف الطوق عاليا ببطء ولقفه المسافة بين اللاعبين حوالي ٣ أمتار.

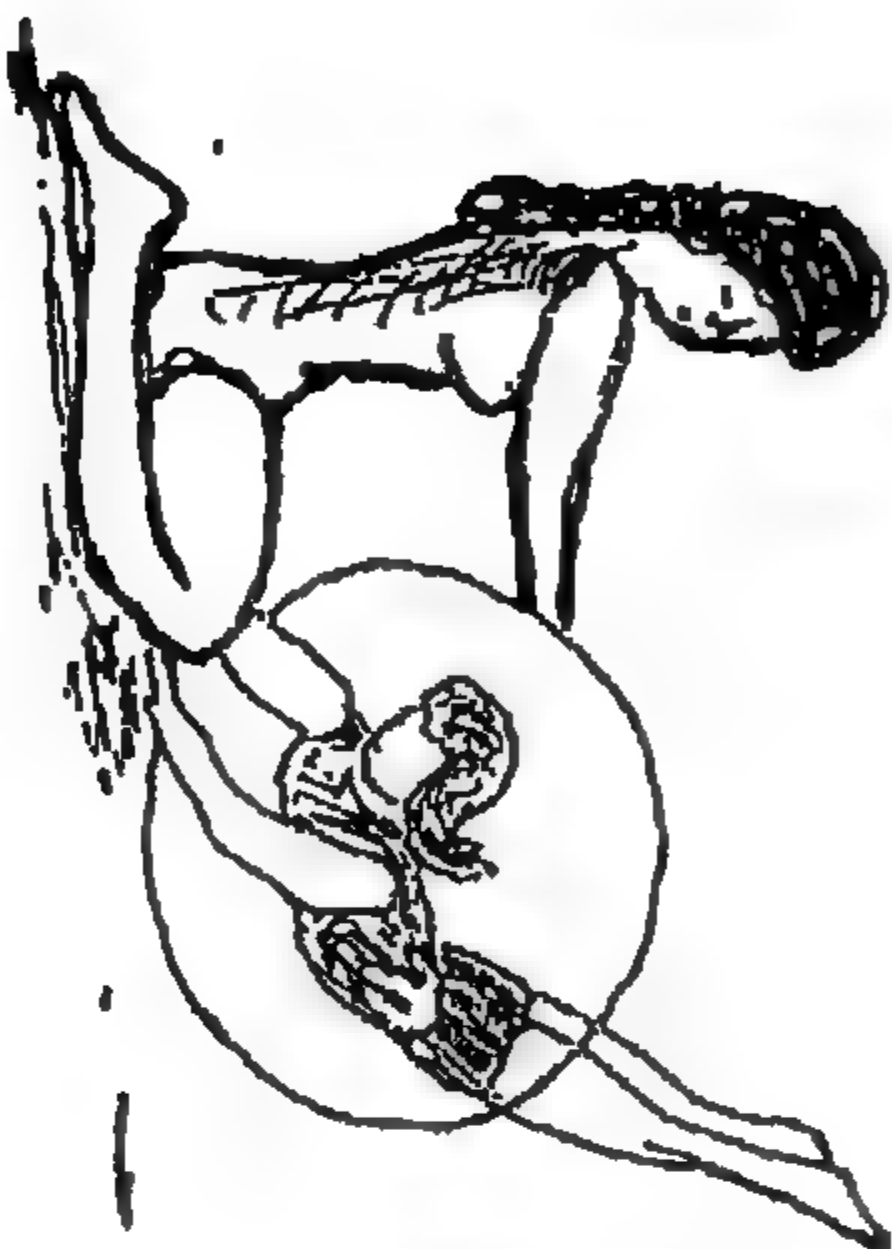
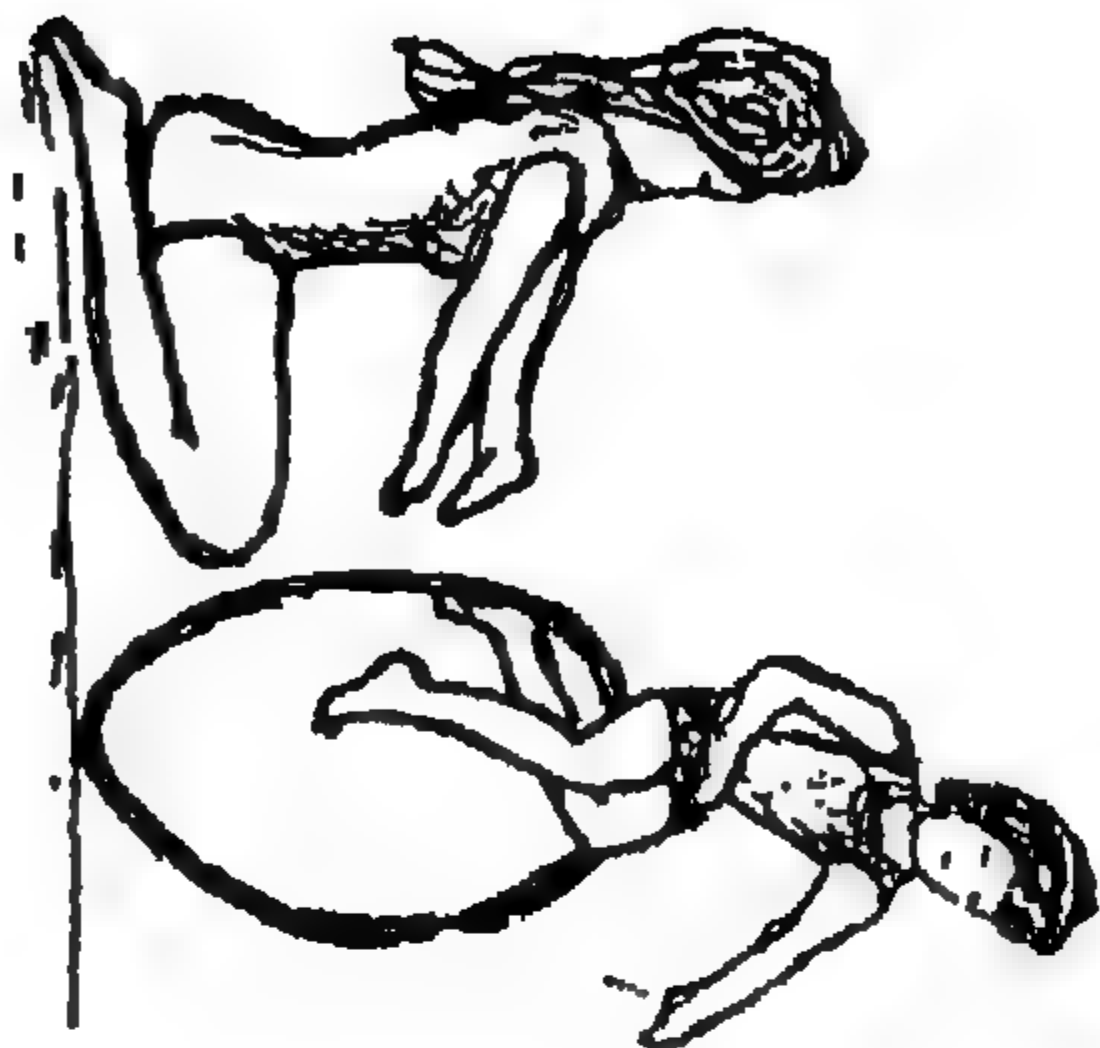


طوق وكرة

- يقسم اللاعبان كل (:) معا اللاعب
الممسك بالطوق يقذفه لأعلى في نفس
الوقت يقذف اللاعب الآخر الكرة لتمر
داخل الطوق (مراعاة التوقيت).



- طوق كبير كل (:) معا أحدهما وهو الذى
يمسك الطوق فى وضع الاقواء أو نصف
الجثو ممسكا بالطوق عاليا فى وضع أفقى
يثب الزميل للهويط العميق داخل الطوق
ثم الوثب عاليا خارجه.



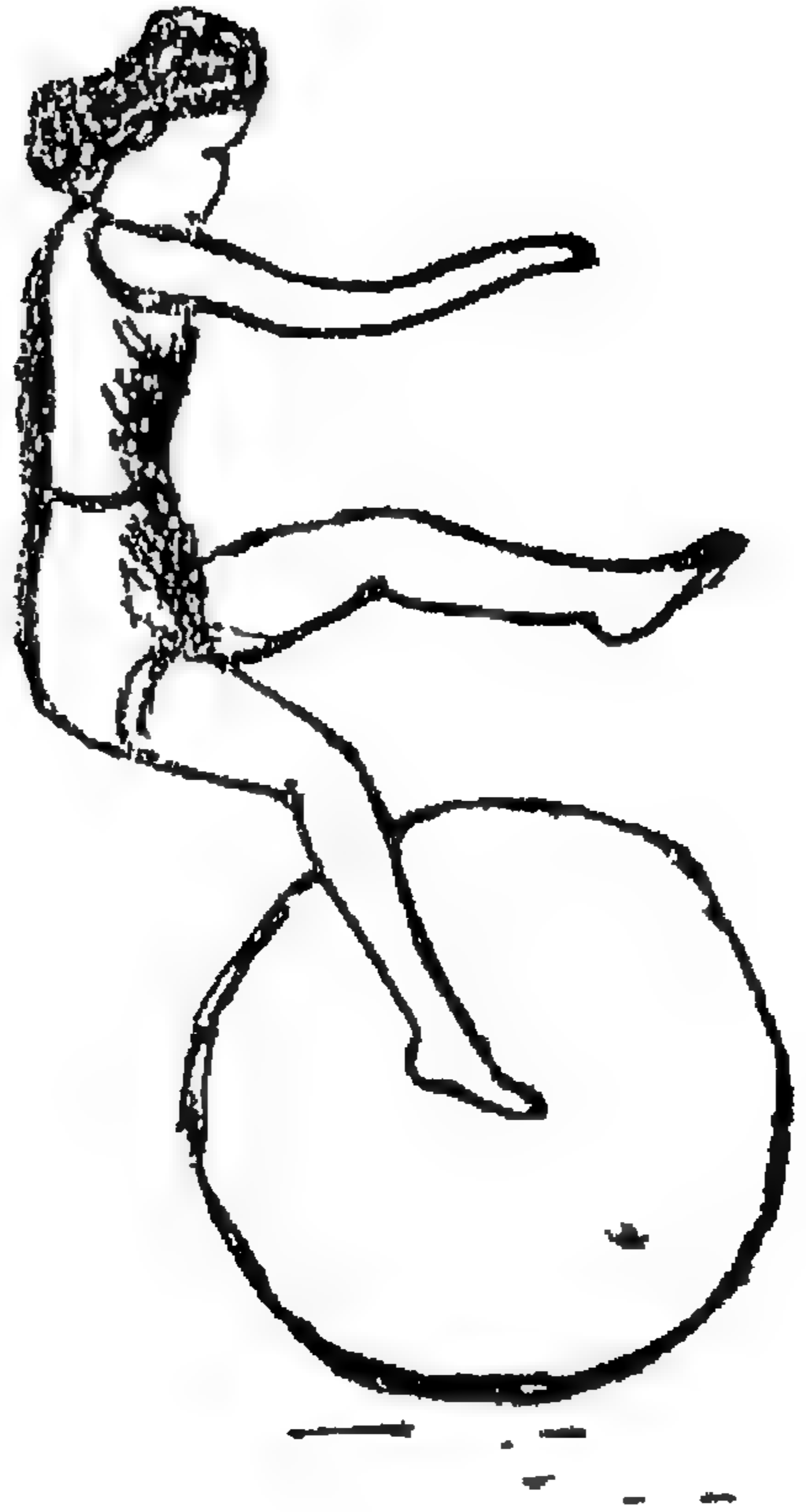
[جلوس الجثو. القبض على طوق أفقي] (:) الدخول
في الطوق بالمرور فوقه ثم الزحف من تحته للخروج دون
لمسه يرفع الطوق في الحركة الأولى ثم يخفض..



[وقوف مواجهه القبض على طوق رأسى على الأرض]
(:) إدارة الطوق فى مكانه ثم الجرى لالتقاط طوق
الزميل قبل سقوطه.



● [مسك الطوق باليدين من أسفل وهو في الوضع الأفقى حول الحوض] دوران الطوق حول الجسم وتترك اليدين الطوق وعمل حركات بالجسم مع أخذ خطوات بالقدمين للمحافظة على استمرار حركة دوران الطوق حول الجسم (هولاهوب).



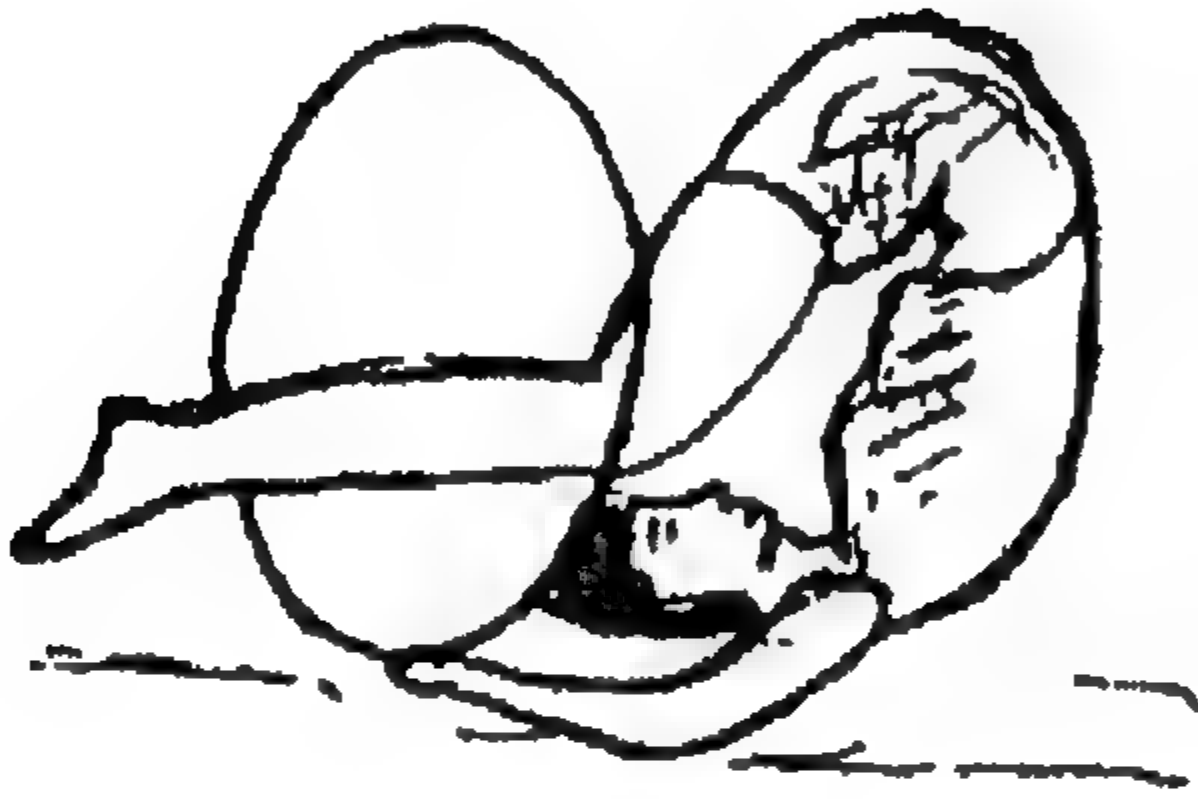
● الجرى ووثبة المقص فوق الطوق المتحرك المتدحرج.



● [وقوف] إدارة الطوق حول الجسم من
الوقوف أو مع التحرك في اتجاهات
مختلفة.



● مسك الطوق بيد واحدة من أعلى.
● الوثب على رجل واحدة بالتبديل.



- [الرقود مسك الطوق رأسيا على الصدر]
مرجحة الرجلين خلفا وبسرعة خلال
الطوق للمس الأرض والرجوع.
● تكرر الحركة باستمرار حتى تنتهي أداء
الدحرجة خلفا.



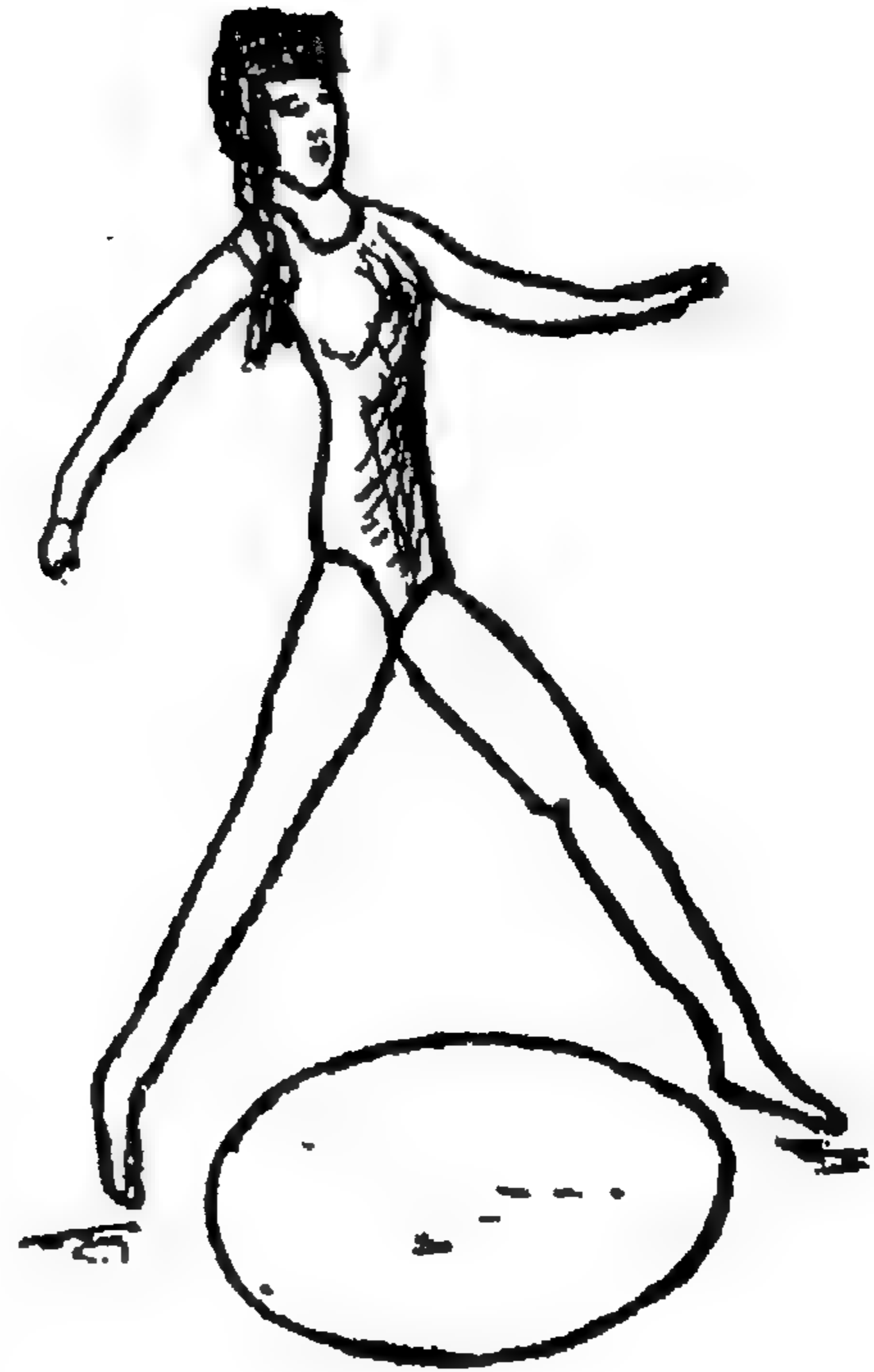
- [الجثو مسك الطوق أفقيا] التبديل
للجلوس جانبا للجانبين بالتبادل مع
دوران الطوق في كل حركة عندما يتجه
اللاعب للجهة اليسرى يؤرجح الطوق
لليمين.



- رمى الطوق بحرية ومحاولة المرور من داخله بدون لمسه.

(طوق كبير)

- أو رمى الطوق أفقيا لأعلى وذلك مع رفع الذراعين والمسك من الخارج.
- ويمكن هنا دوران الطوق دورة لأعلى وللخلف.



- الوثب فتحا من فوق الطوق.

الزجاجات الخشبية

استعملت الزجاجات الخشبية فى الألعاب منذ القدم ويقال أن أول من استعملها الفرس ثم انتقلت بعد ذلك إلى البلاد الأخرى لرخص ثمنها وسهولة صنعها نجد منها أعداداً وفيرة فى المدارس والنوادرى وقد بدأ استعمالها كأداة لتقوية عضلات الكتفين والجذع وقد تطور حجم ووزن الزجاجات الخشبية حسب الغرض من استعمالها ووزن الزجاجات الخشبية يتراوح ما بين ٢٨٠ - ٤٥٠ جراماً والطول ٤٢ سم وقطر الرأس ٣ سم وقطر القاعدة ٤ سم وتعتبر الزجاجات الخشبية من أحسن الأدوات التى يمكن بها أداء تمرينات المرجحة.

طرق مسك الزجاجات الخشبية :

تختلف طريقة مسك الزجاجات الخشبية حسب نوع الحركة التى ستؤدى بها ويجب ملاحظة استعمال زجاجة خشبية ولو عند بدء تعليمها أو التدريب على حركتها باليدين ثم استعمال زجاجتين خشبيتين بعد ذلك فى أداء التمرينات.

١ - تمسك الزجاجات الخشبية من الرأس ويتم المسك بالقبض على الرأس بالأصابع وهى فى كف اليد وتكون الأداة امتداداً لطول الذراع عند استعمالها كثقل فى تمرينات مرجحة ودوران الذراعين.

٢ - مسك الزجاجة الخشبية من العنق عند استعمالها فى حركات الرمي واللقف وضبط الأداة.

٣ - وضع رأس الزجاجة الخشبية فى راحة اليد مع سندها بالسبابة لاستعمالها فى تحريك الأداة حول رسغ اليد.

الحركات المختلفة التى يمكن أدائها بالزجاجات الخشبية :

١ - دوران الزجاجات الخشبية حول رسغ اليد.

٢ - مرجحة ودوران الذراعين بالزجاجات الخشبية.

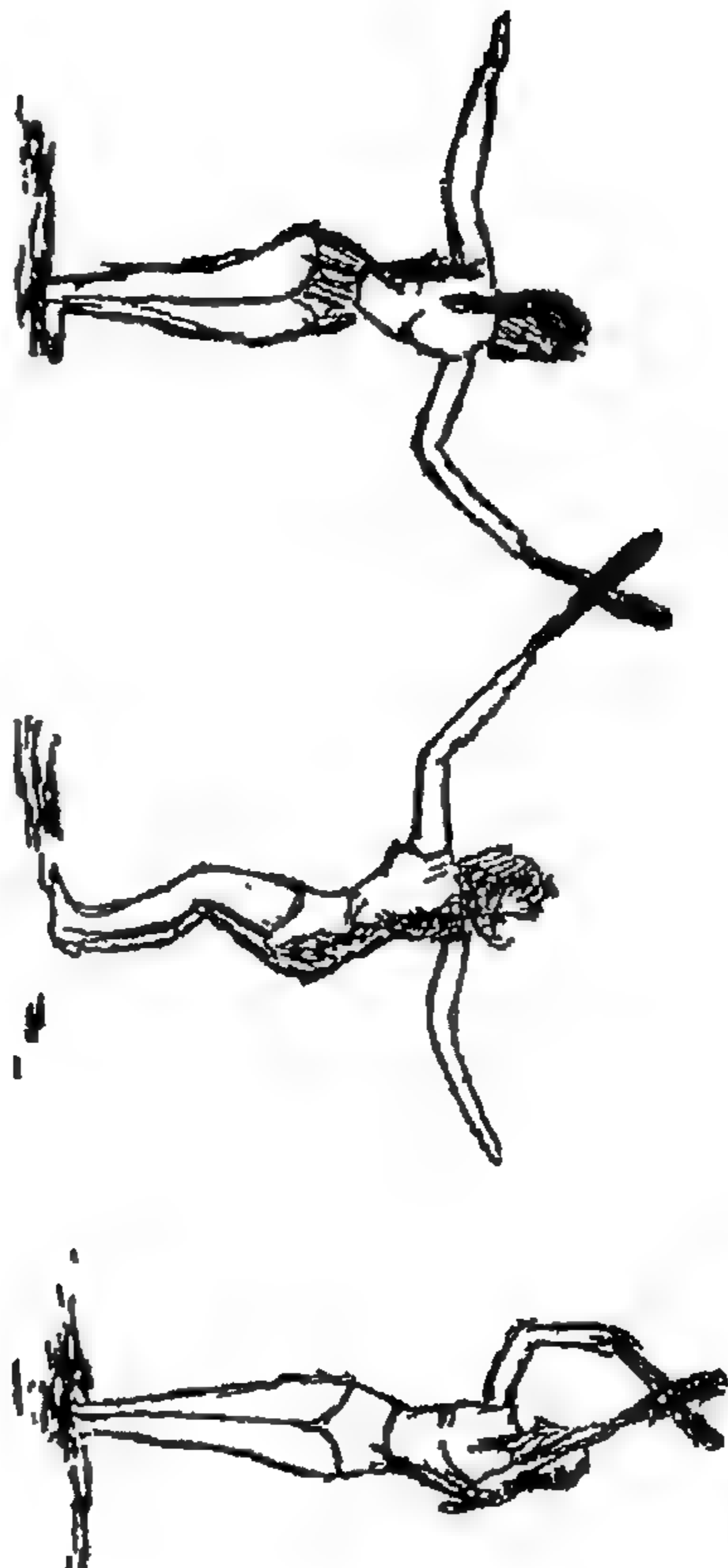
٣ - رمى ولقف الزجاجات الخشبية.

٤ - الخبط بالزجاجات الخشبية.

أهمية الزجاجات الخشبية :

- الزجاجات الخشبية لها دور كبير فى استخدامها فى الألعاب الصغيرة والسباقات المتنوعة وغالبا ما تستخدم فى التمرينات كمقدمة للإحماء فى بداية الدرس.
- تؤثر تمريناتها فى عضلات الطرف العلوى وخاصة عضلات الذراعين والكتفين والصدر وعضلات الظهر العليا.
- باستخدام الزجاجات الخشبية فى الرمى واللقف تعتبر تمرينات مهارة حركية ورشاقة.
- تستخدم كأدوات مساعدة فى تعليم وتدريب اللاعبين للمهارات الأساسية للألعاب الكبيرة كالسلة والهوكى والقدم واليد.
- لها دور كبير فى الألعاب الترويحية.
- أثناء استخدامها يشترك الجسم جميعه كوحدة واحدة فيتحرك الذراعان والرجلان والجذع فى تناسق. خاصة أثناء أداء المرجحات.
- استخدامها يعمل على تنمية وترقية الاحساس الحركى والتوافق العضلى العصبي.
- وفيما يلى بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الزجاجات الخشبية.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الزجاجة الخشبية



- مسك الزجاجة الخشبية من الرأس.
- مسك الزجاجة الخشبية من العنق.
- وضع رأس الزجاجة الخشبية في راحة اليد مع سندها بالسبابة.

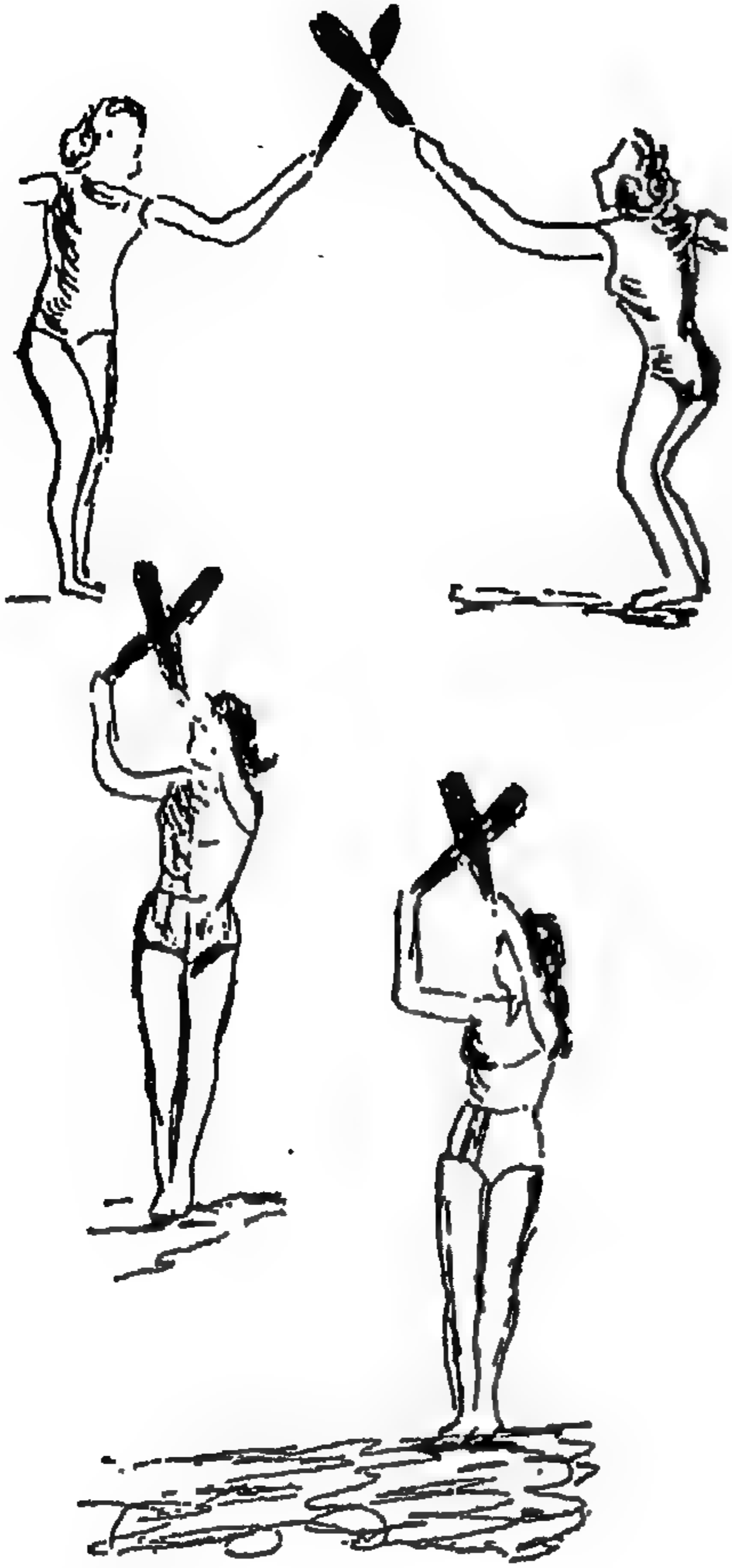




● من وضع المد عرضاً، المرجحة لأسفل مع رمى الزجاجة الخشبية لعمل نصف دائرة أو دورة كاملة لجهة اليمين (تكرر للجهة الأخرى).



● وضع الزجاجة الخشبية أفقية بين اليدين من وضع الذراعين أماماً بحيث تكون الرأس في إحدى اليدين والمؤخرة في اليد الأخرى تتبادل الزميلتان رمى واستلام الزجاجتين بينهما ويجب مراعاة الدقة في التوقيت.



● خبط (ضرب) الزجاجة الخشبية باليد اليمنى بالأخرى باليد اليسرى للاعب نفسه.

● ضرب الزجاجة الخشبية بزجاجة الزميل بعد عمل مرجحة بندولية.



● دوران الذراعين أماما وخلفا مع موجة خلفية للجذع.



● خط الأرض برأس الزجاجية وهي أفقية.

● خط الأرض بقاعدة الزجاجية وهي أفقية.

● خط الأرض بقاعدة الزجاجية وهي رأسية.



● توازن الزجاجية الخشبية على اليد اليمنى ثم نقلها على اليد اليسرى، من الوقوف والجلوس فالوقوف ثم الرقود والوقوف.



- رمى الزجاجة الخشبية ثم لقفها مرة من أعلى الصدر.
- ومرة من أسفل.
- قبل أن تصل إلى الأرض.

- [جلوس طويل فتحا للقدمين مع مسك الزجاجة الخشبية بالقدمين].
- الرقود على الظهر مع رفع الرجلين عاليا خلف الرأس لوضعها على الأرض.

الحبال

الحبال لعبت دورًا لا يستهان به فى ألعاب الأطفال والشباب منذ القدم وقد سجلها الفراعنة فى رسومات على المعابد والآثار. وكانت لعبة شد الحبل من ألعابنا الشعبية وتقام لها المباريات واعتاد أطفالنا أن يلعبوها فى الحدائق والشوارع ويعتبر الحبل أداة رخيصة الثمن. وتتعدد أنواع الحبال إذ يوجد منها ما هو مصنوع من الكتان أو القطن أو المطاط أو النايلون.

وللحبال أطوال مختلفة وعلى كل لاعب اختيار الطول المناسب له وسمك الحبل حوالى ٨ مم وينتهى طرفاه بقبضتين من الخشب أو بعقدة حتى لا تنفك خيوطه. وعند استعماله للوثب يمسك بالحبل بين السبابة والإبهام بحيث يكون الساعدان أفقيين تقريباً ويستخدم فى تمارينات الجرى والحجل والوثب والدورانات والمرجحات فى أشكال مختلفة من الثبات والحركة.

لا يبعث على الملل بل يدخل فى النفس السرور.

أهمية الحبال :

- تساعد على تنمية وزيادة التوافق العصبى والعضلى كما ينمى الحاسة الحركية.
- تمارينات الحبل تكسب اللاعبين الخفة والرشاقة والتحكم فى الحركة.
- تساعد على إتقان الحركات المركبة من الجرى والحجل والوثب وتحسن توقيت اللاعب.

- الوثب بالحبل من أهم أجزاء التدريب ليكسب اللاعب الجلد وتنشيط التنفس.
 - يمكن استخدام تمارينات الحبل فى مقدمة الدرس للتدفئة والإحماء.
 - تعمل على ترقية عمل القدمين والساقين.
- من أهم الأدوات التى تستعمل فى تمارينات الجرى والوثب والحجل والخمل وتساهم فى تحسين عمل الأجهزة الداخلية وخاصة التنفس. وتنشيط الدورة الدموية.

الحركات المختلفة التى يمكن أدائها باستعمال الحبال :

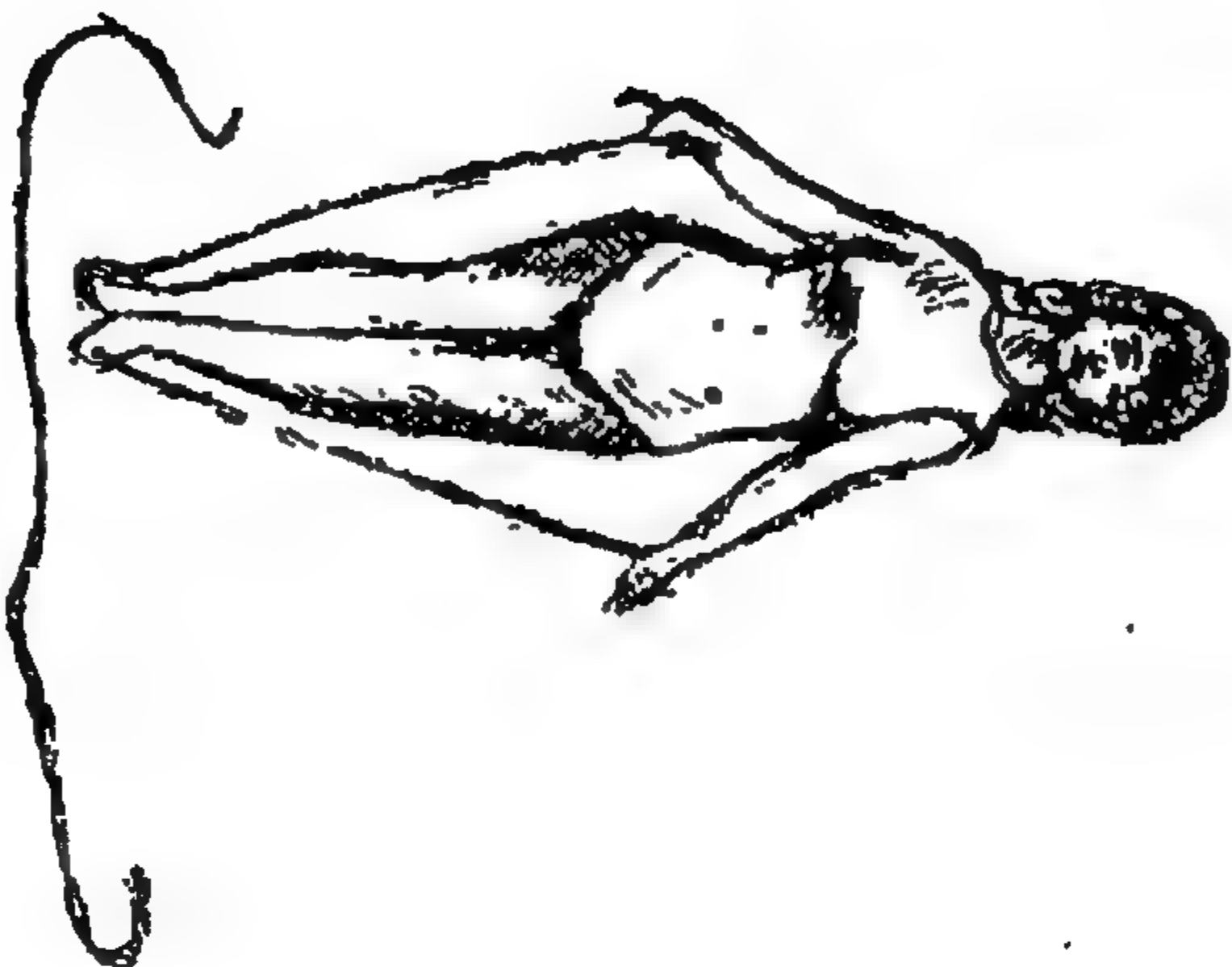
- ١ - الجرى بالحبل.
- ٢ - الوثب بأنواعه بالحبل.

- ٣ - مرجحة الذراع بالحبل.
- ٤ - دوران الذراع.
- ٥ - يستخدم فى تمرينات التوازن.
- ٦ - يستخدم فى تمرينات المهارة.

عند التدريس بالحبل يجب مراعاة الآتى :

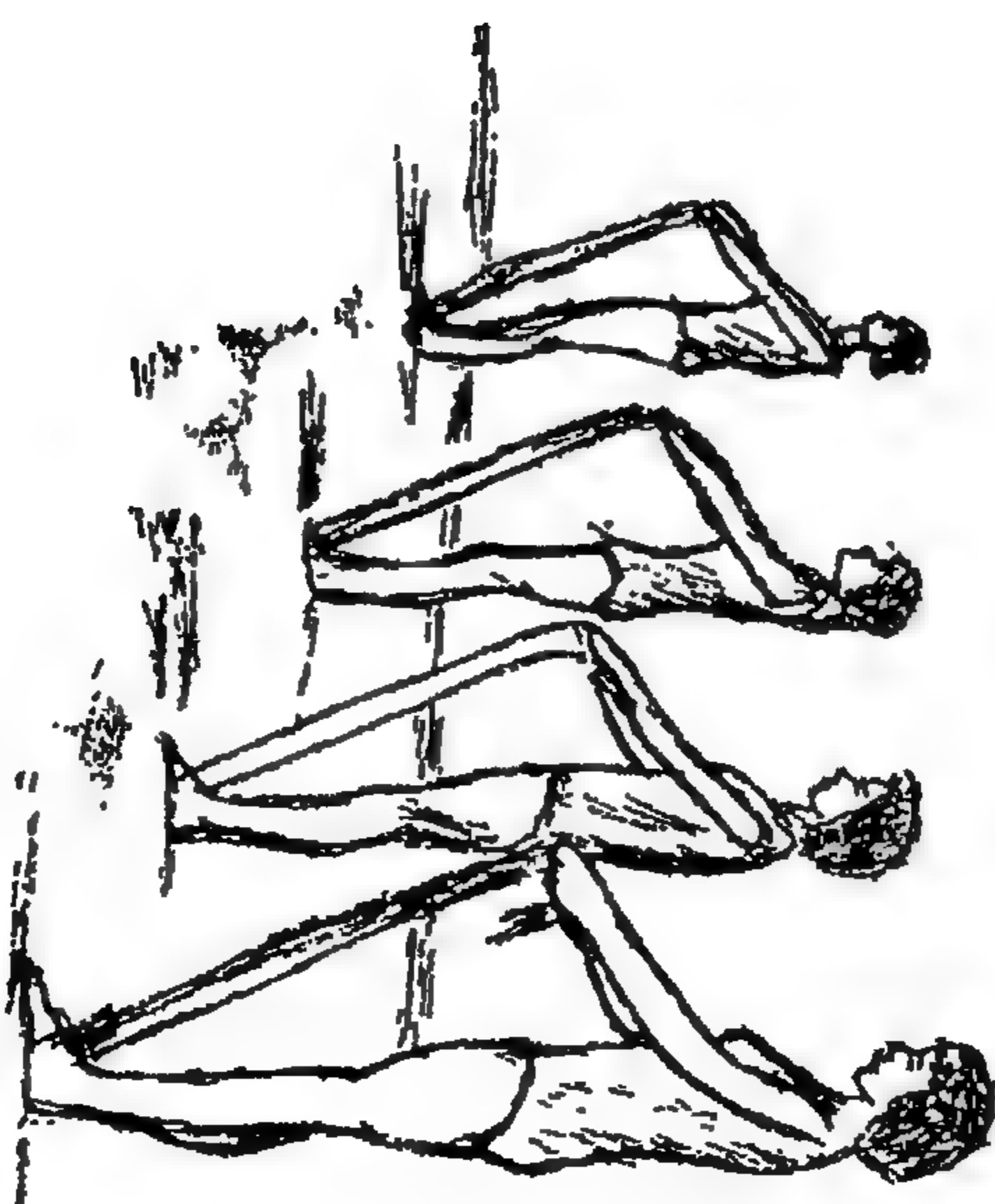
- على المدرس أن يلم إلماما تاما بطريقة الأداء الصحيحة.
- أن يكون على علم بالمجهود الذى يبذل نتيجة الاستمرار فى عملية الوثب ولذا يجب أن يعطى القدر المناسب من التمرينات لكل حسب امكانيات التلاميذ وقدراتهم.
- تمرينات المرونة والارتخاء يجب أن تتخلل تمرينات الوثب بالحبال.
- مراعاة الوثب على المشطين مع ثنى الركبتين خفيفا ومدهما بقوة وسرعة لكى يندفع الجسم فى الهواء وهو ممتد على استقامته.
- لا يتطلب من اللاعبين الوثب أكثر من اللازم أو ثنى مفصل الركبتين بدرجة كبيرة عند النزول لأن فى هذا ضياع كبير للمجهود.
- يجب ملاحظة اعتدال القوام وعدم تصلب المفاصل أثناء الوثب وهذا يتطلب مهارة عالية وتحكما كبيرا فى الأداء والتوقيت.
- لا تعطى تمرينات الوثب فى نشاط الإحماء إلا إذا أتقن اللاعبون هذا النوع من التمرينات حتى لا يفقد الإحماء عنصر الاستمرار الذى يعد أحد أركانه.
- مراعاة أن التمرينات بالحبال تتطلب مكانا مناسباً وتنظيماً دقيقاً.
- وفيما يلى بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الحبال.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باسـتخدام الحبال

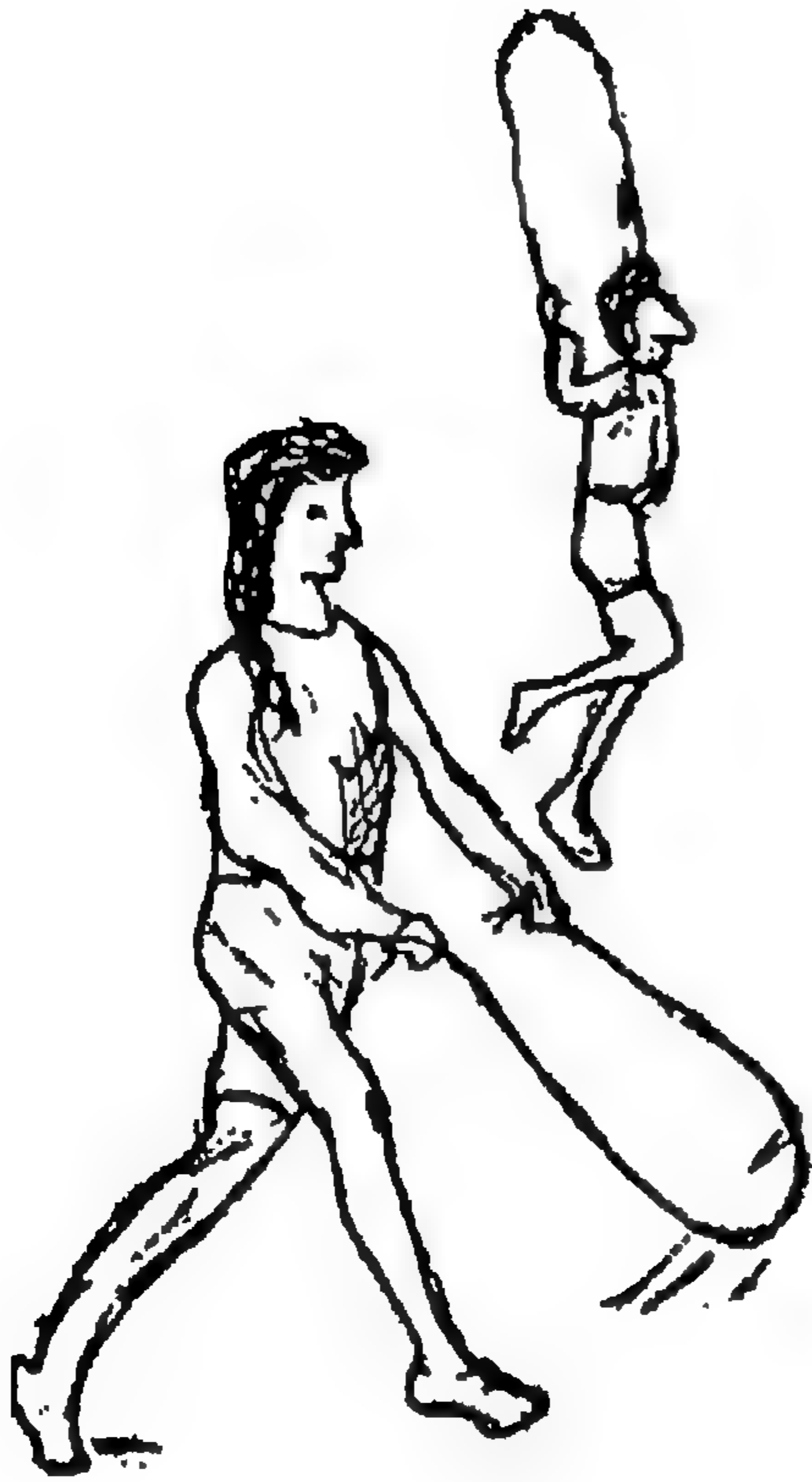


مرجحات

- اهتزازات - حجل.
- وثبات - جرى.
- دورانات بالحبل.. الخ.



- كل واحد معه حبل.
- تثبيت الحبل من المنتصف بالقدمين.
- الأذرع ممتدة.
- دوران الحبل حول الجسم.



● نط الحبل مع المشى.



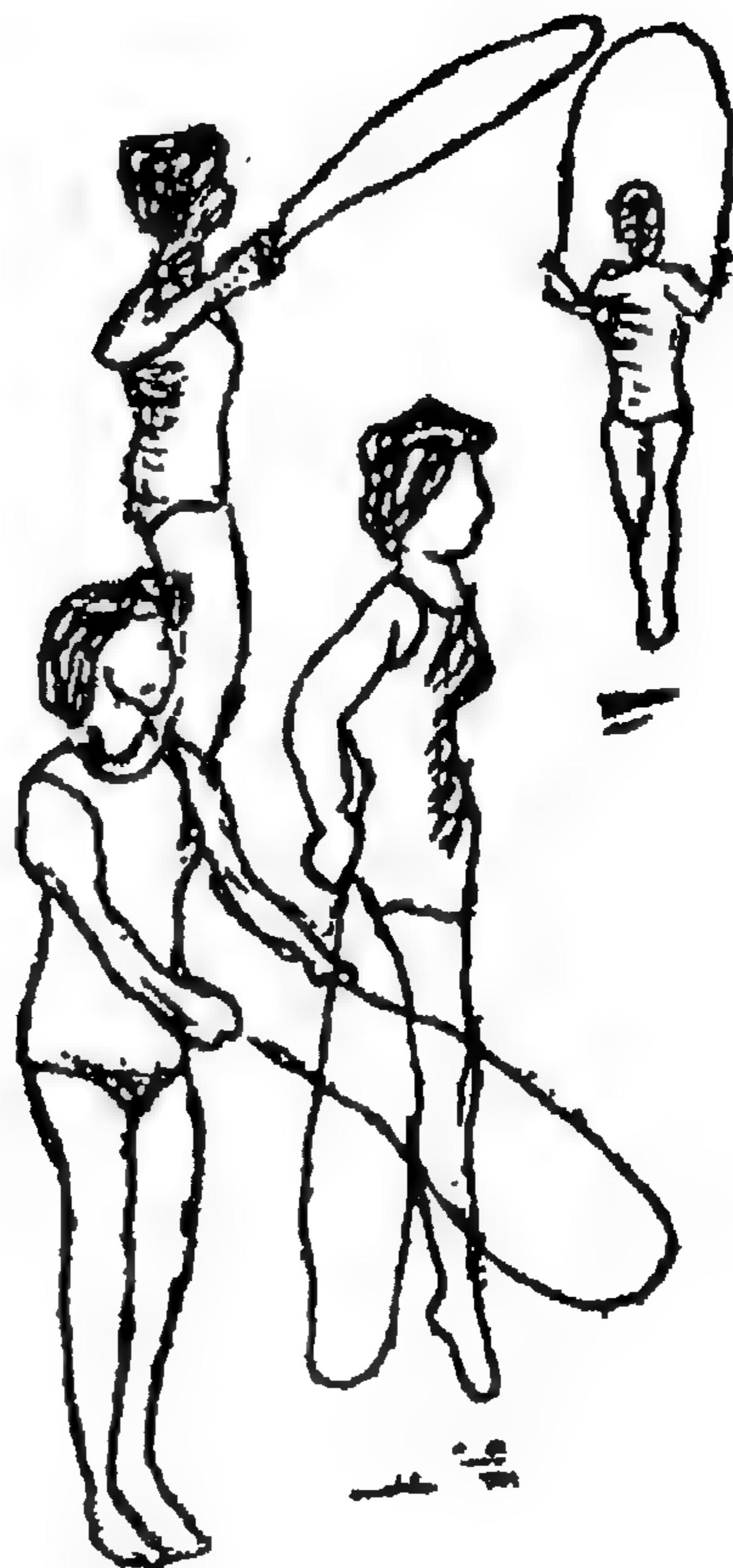
● نط الحبل.

● بالارتداد.

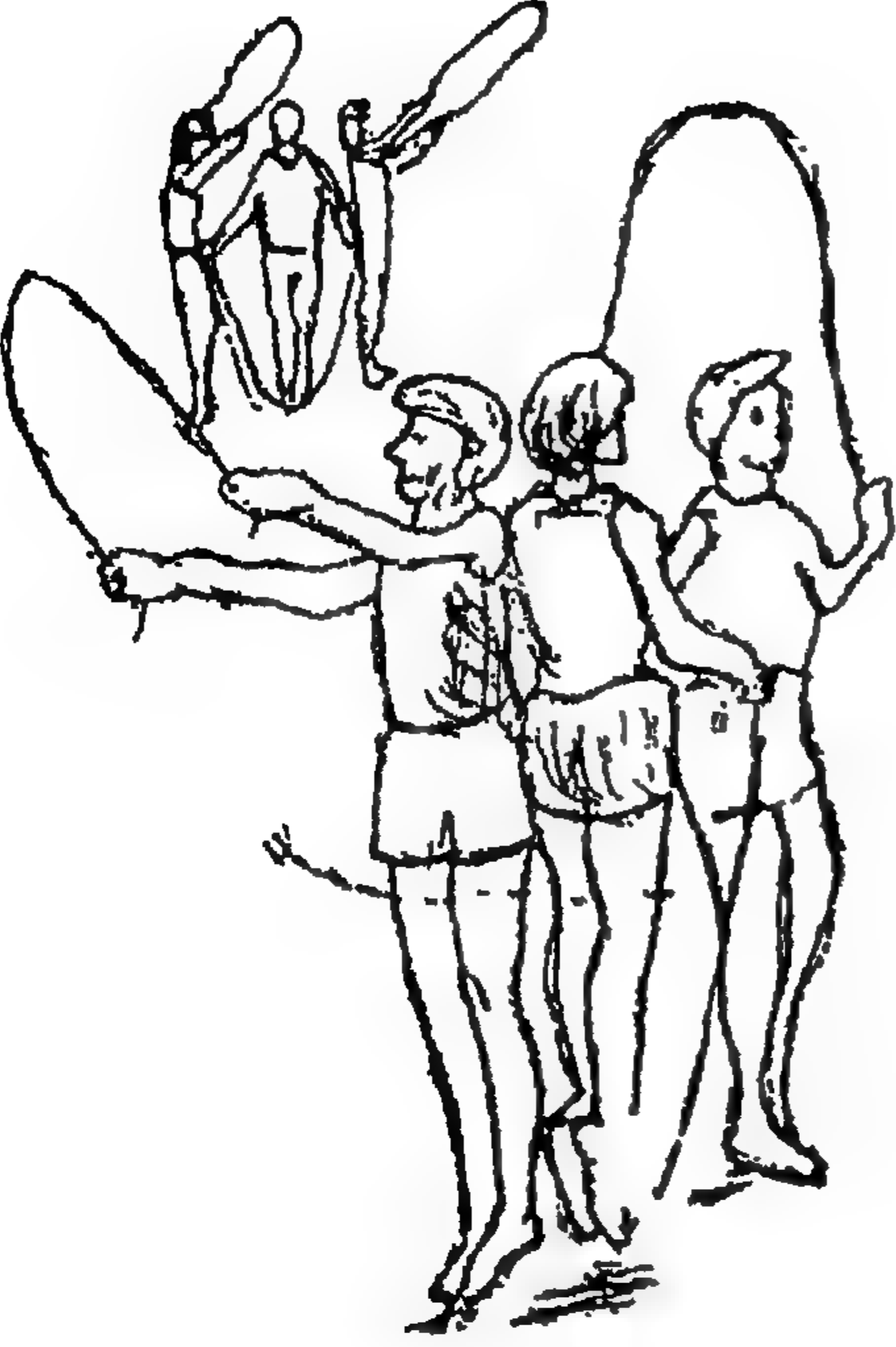
● وبدون ارتداد.



- نط الحبل بسرعة.
- الوثب يكون أقل ارتفاعاً.



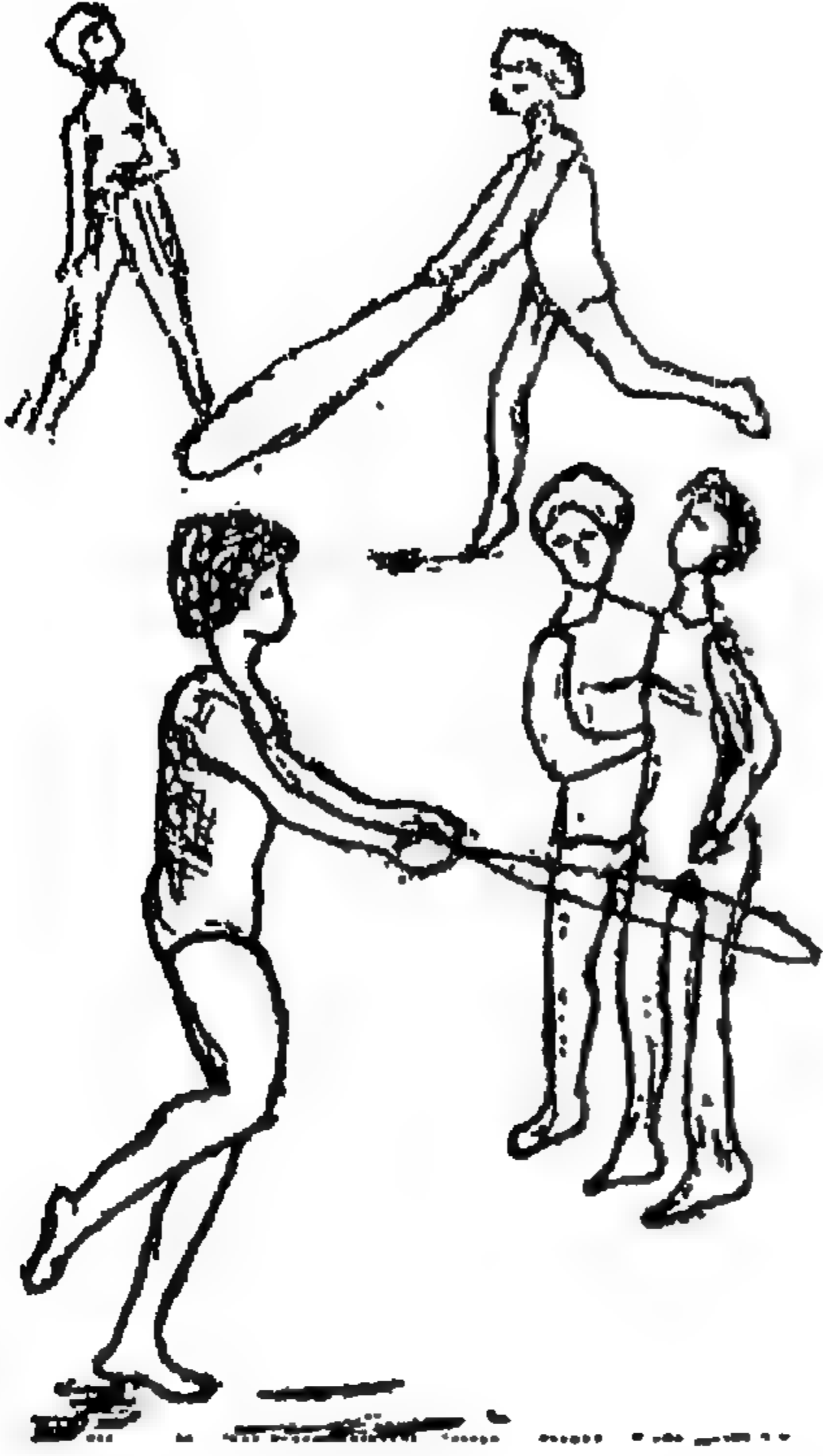
- نط الحبل باستمرار.
- دوران الحبل من الأمام.



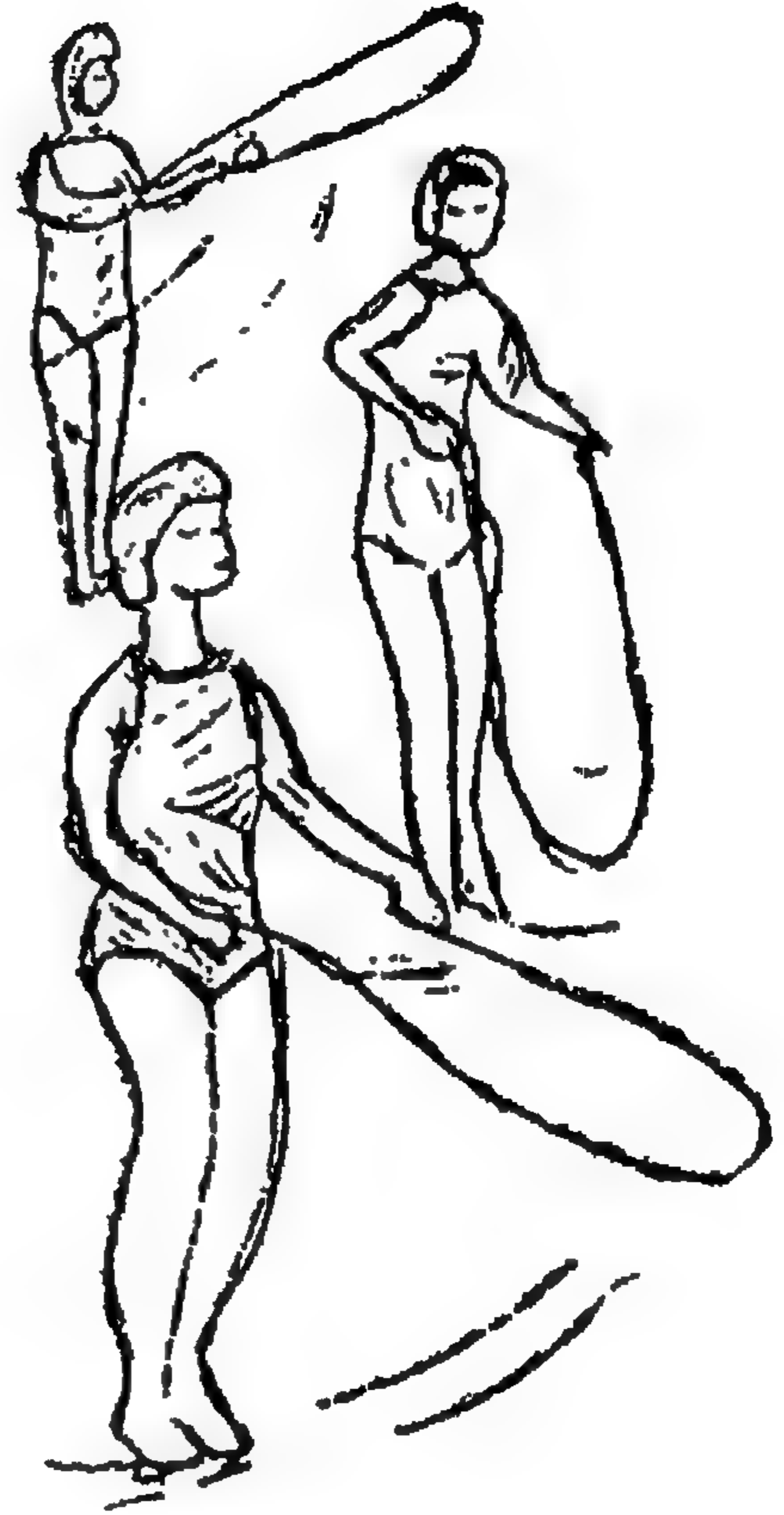
- وقوف الزميلين الظهر مواجهه أحد اللاعبين معه الحبل.
- دوران الحبل للوثب معا.



- نط الحبل بدوران الحبل من الخلف إلى الأمام.



- تهدئة السرعة من التمرين السابق ويمكن أخذ راحة.
- زميل معه الحبل والآخر يثب أمامه بنفس التوقيت.



- نط الحبل بدوران الحبل من الأمام للخلف.



● نط الحبل مع الوثب للأمام وللجانب وللخلف.. وهكذا.



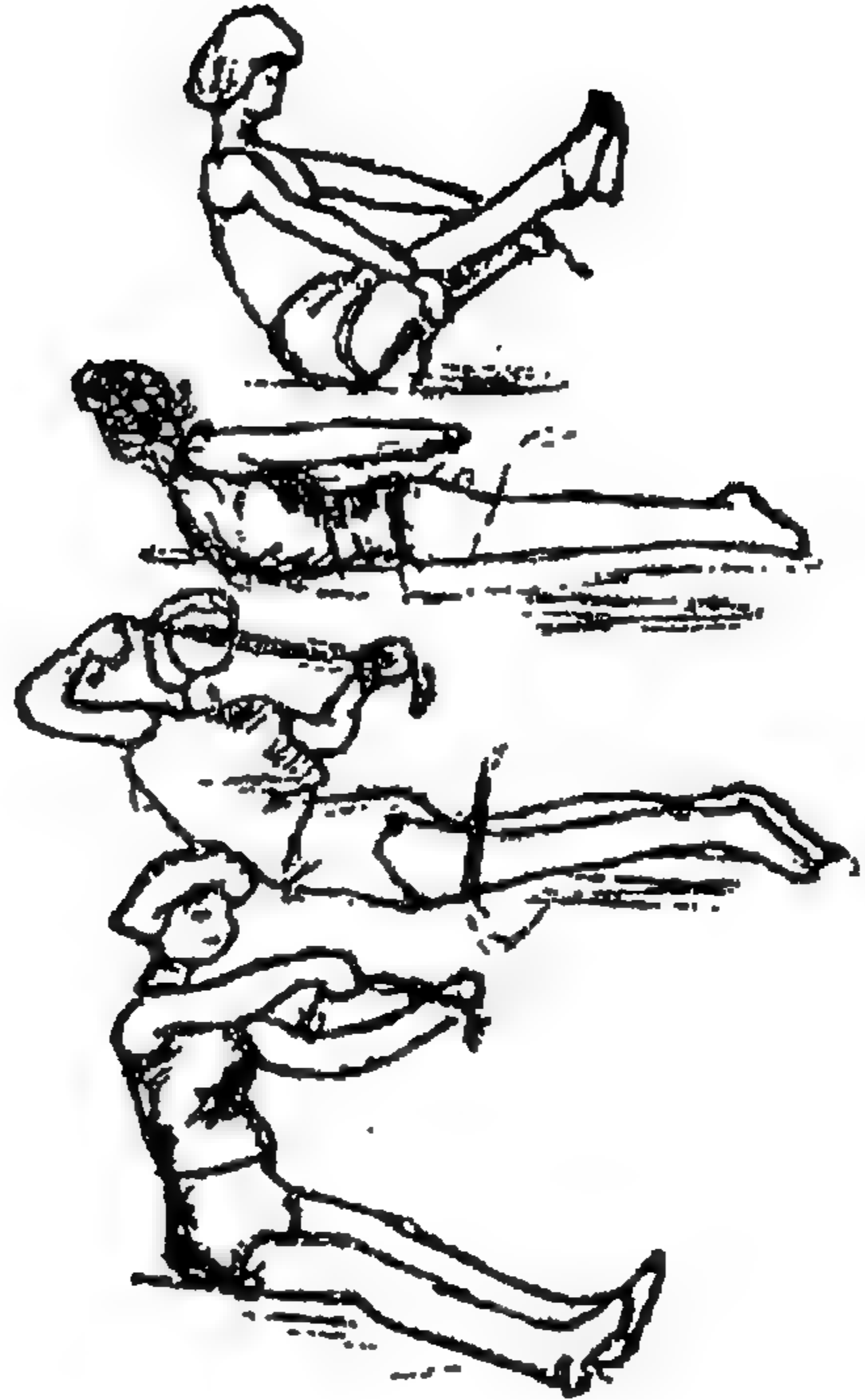
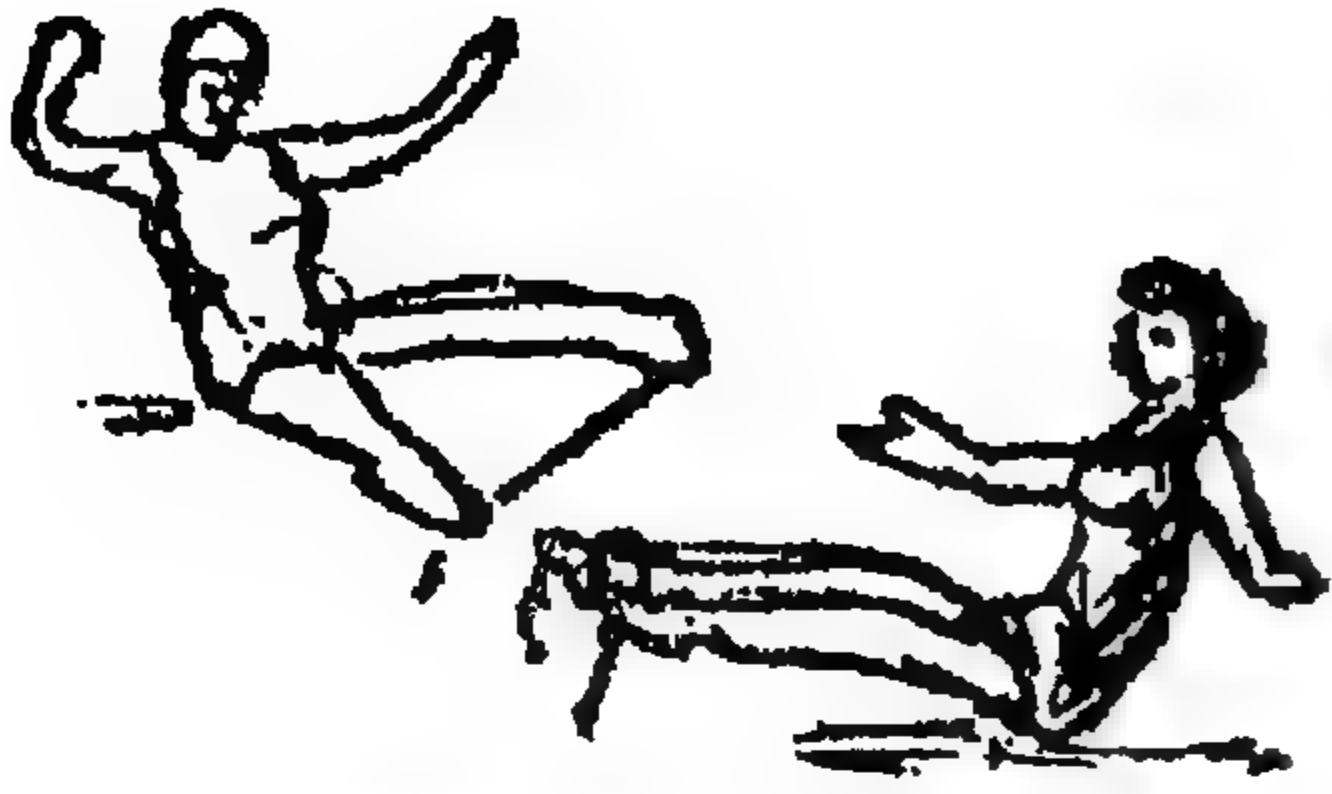
● نط الحبل مع تقاطع اليدين.



● دوران الحبل فوق الرأس مع المشى، ثم الوثب وتمرير الحبل تحت القدمين.

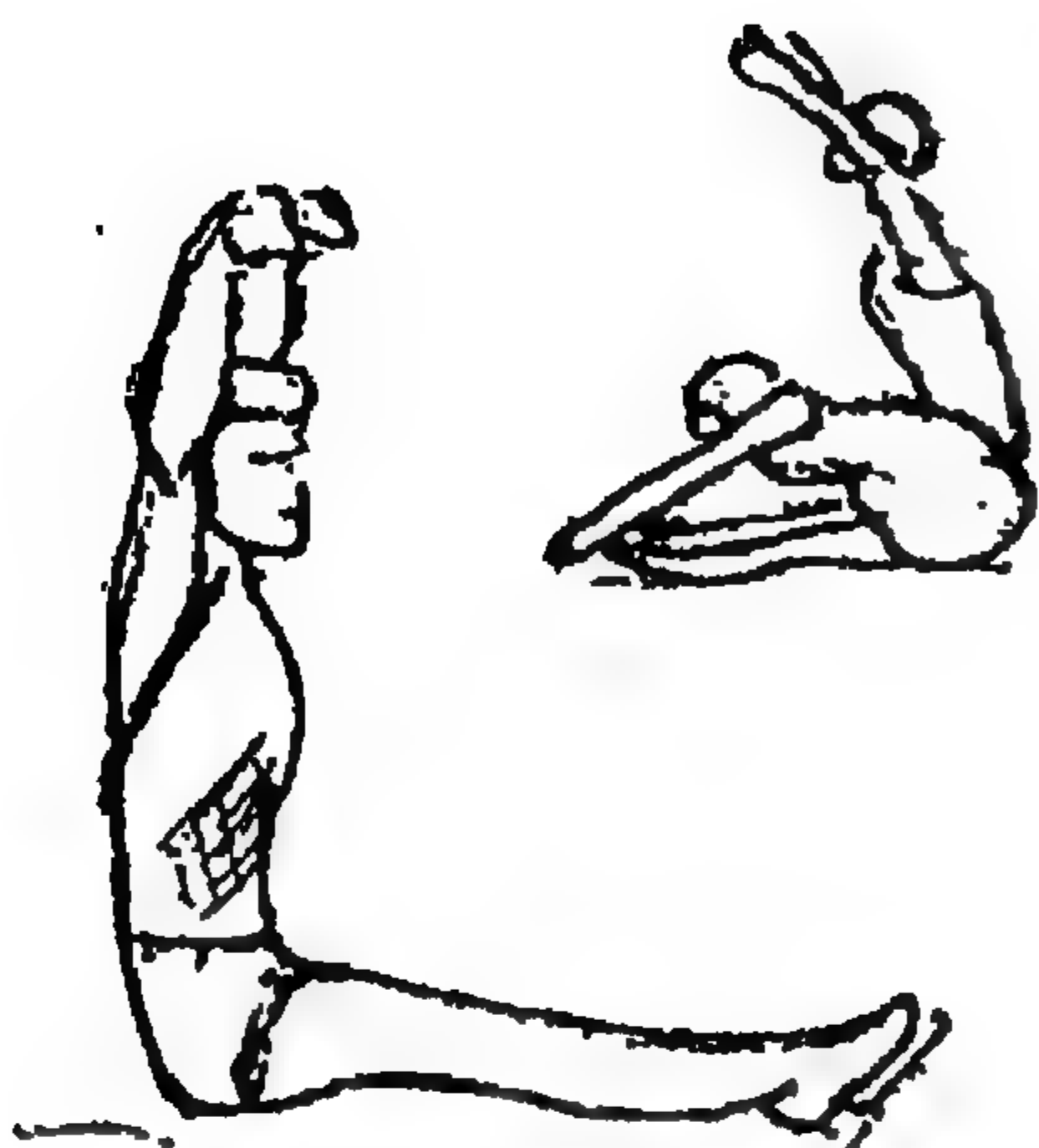


● نط الحبل مع تعدية موانع منخفضة مثل كرة طبية.



- [جلوس طويل فتحا].
- محاولة مسك الحبل بأصابع القدمين.
- رفع القدمين مائلا لأعلى.
- عمل تقاطع بالقدمين.
- مرة من أعلى ومرة من أسفل.

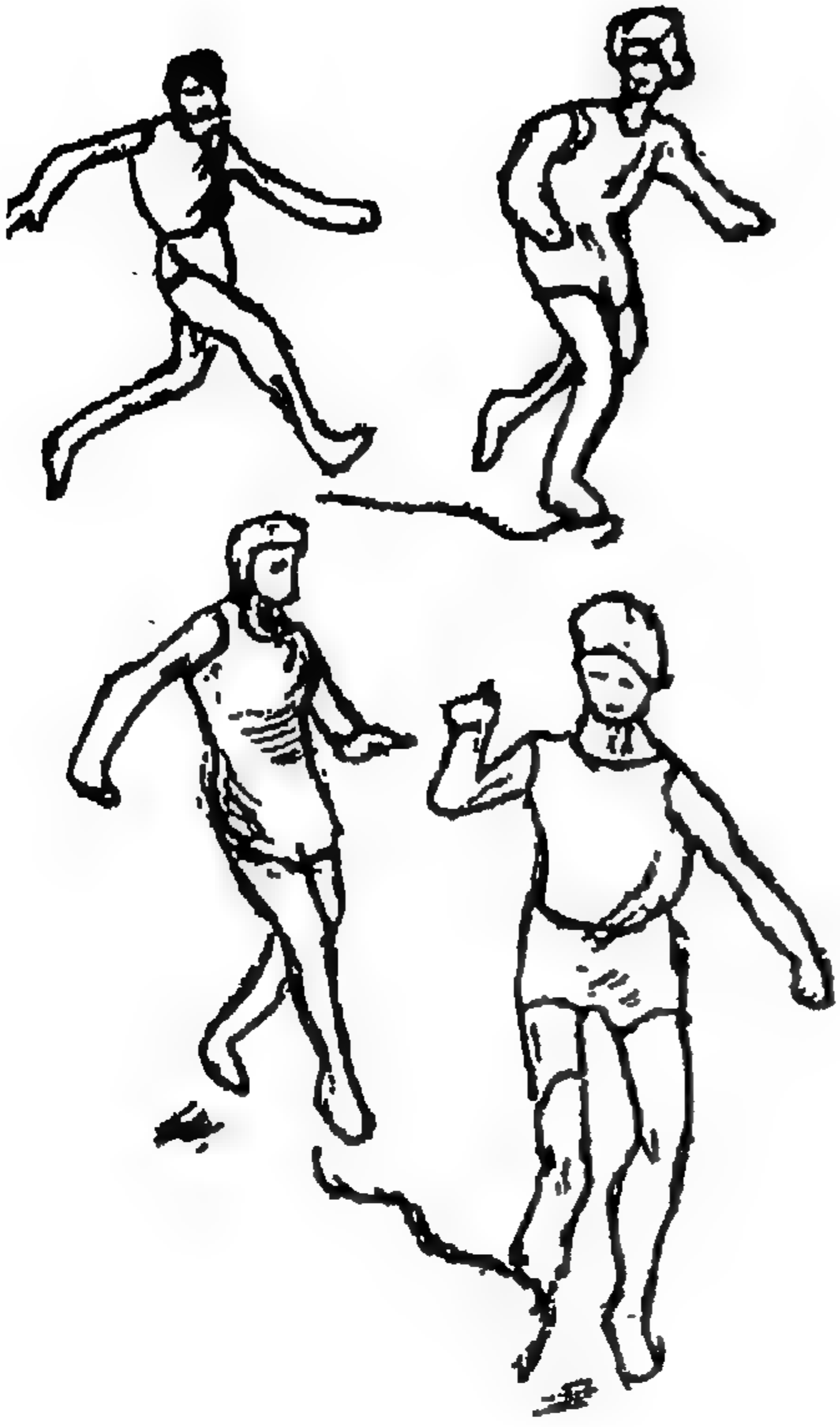
- [جلوس طويل مع رفع الرجلين عن الأرض ومسك الحبل باليدين أسفل الرجلين] الدحرجة على الجانب للانبطاح رفع الذراعين فوق الرأس مع الدوران بالجسم للجلوس طولا والذراعين أماما.



- [جلوس طويل مسك الحبل بالذراعين فوق الرأس].
- ثنى الجذع أماما لوضع الحبل أمام القدمين.
- الرجوع للوضع الابتدائي.
- يكرر.



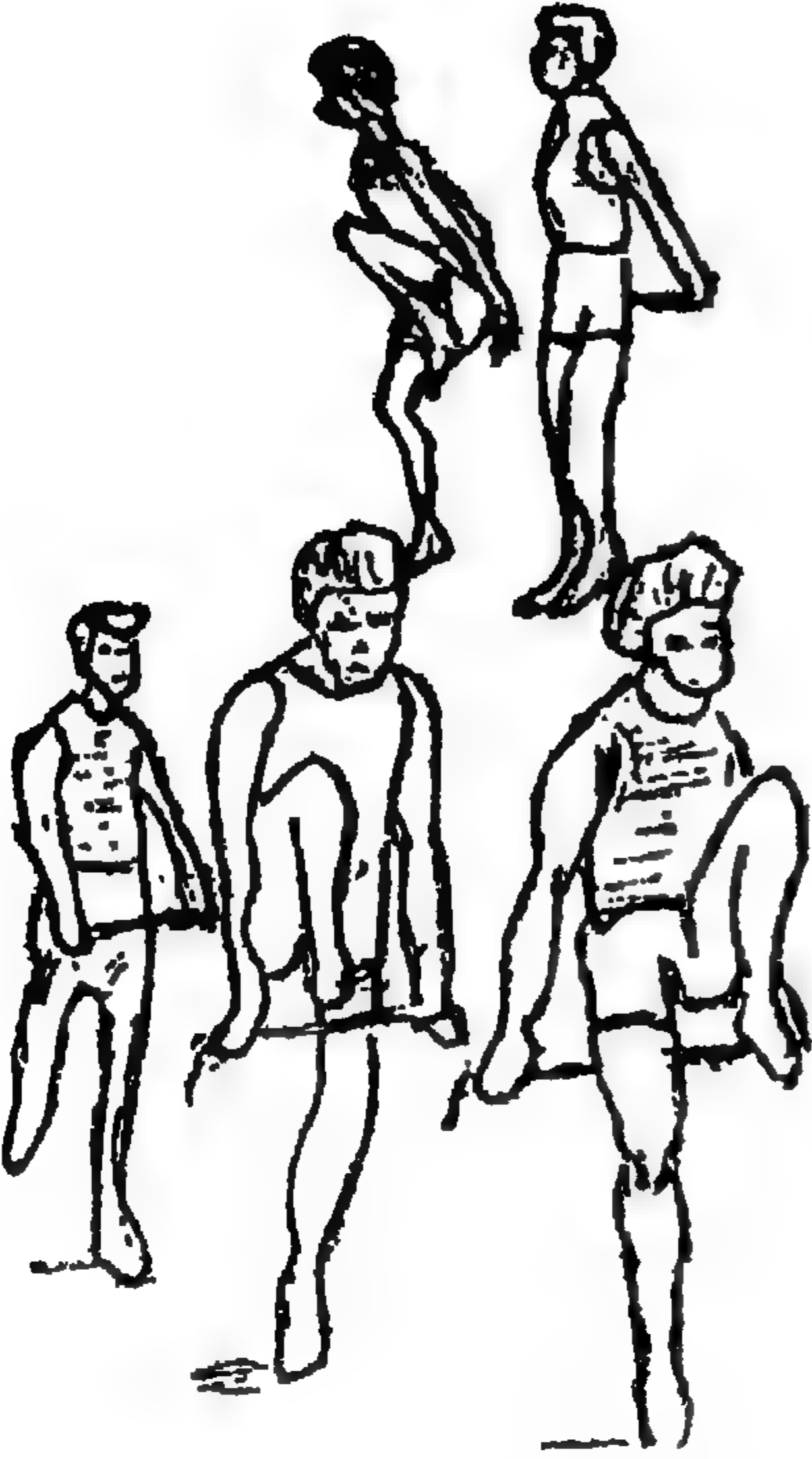
- [جلوس طويل مواجه للزميل أحدهما يمسك الحبل بأصابع القدم].
- تبادل نقل الحبل بين الزميلين بأصابع القدم.



- مسك الحبل بأصابع القدم.
- الحجل على القدم الأخرى للأمام.
- مراوغة الزميل الذي يحاول أن يضع قدمه على الحبل.



- مسك الحبل من الوقوف بأصابع القدم ثم قذفه للأمام.
- نفس التمرين بالرجل الأخرى.



- مسك الحبل باليدين باتساع الصدر.
- المشى للأمام مع تعدية الحبل بالرجلين بالتبادل.



- [وقوف مسك الحبل بأصابع القدمين].
- المشى للأمام مع استمرار مسك الحبل للوصول للهدف.

العناية بالأدوات الصغيرة وحفظها

يجب العناية بالأدوات الصغيرة بعد الانتهاء من الدرس وحفظها في مكان معد بطريقة منظمة مرتبة مناسبة لكل جهاز بعيدا عن التأثيرات الجوية فمثلا:

- الأطواق : تعلق على شماعات.
- العصى : تجمع في حزام وتربط جيدا وتحفظ عمودية.
- الزجاجات الخشبية : توضع في صناديق.
- الكرات : توضع في صناديق بعيدة عن تأثيرات الرطوبة.
- الحبال : توضع في صناديق وتلف على الأيدي الخشبية وتوضع في صندوق.
- أكياس الحبوب : توضع في صناديق.

ويجب أن تنظم عملية توزيع وجمع هذه الأدوات ويكون رئيس الجماعة المسئول عن ذلك حيث تكون معدة قبل بدء الدرس ويتم على عددها بعد الانتهاء من الدرس.



الباب التاسع

- الأجهزة الرياضية
- الأجهزة والأدوات البديلة
- حركات القفز والوثب.
- بعض التمرينات على الأجهزة.

الأجهزة الرياضية

الأجهزة الرياضية تثير نشاط الأطفال وحماسهم للعمل ، فضلا عن أنها من أحسن الوسائل للتشويق والتنويع وأفضلها أثرا في تحقيق الفائدة من الممارس البدني والخبرة التربوية وتجذب الأطفال للعمل وتدفعهم إليه برغبة صادقة ، كما أنها تضيف على الفرد ثقة بالنفس وحماسا ويقظة وجرأة وشجاعة وصبرا ومسئولية ، وهذه كلها أهداف التربية التي تتطلبها الحياة ، وتستخدم الأدوات الكبيرة الثابتة في مدارس الحضانة والمراحل الأولى لاستخدامها في التسلق والتعلق لتقوية عضلات الذراعين والجذع.

الأدوات والأجهزة التي يجب توفرها :

متوازيات - عقل - حصان قفز - عوارض توازن - حصان حلق - سلالم - عقل حائط - حبال تسلق - مقاعد سويدي - مهر - صناديق مقسمة - مراتب - قوائم للوثب
○ صندوق للقفز.

كما يجب أن تتوفر أدوات وأجهزة السند التي سيحتاجها المدرس مثل : حبال السند
○ حزام السند - بساط الأمان - المرتبة المطاطة.

○ نظرا لحجم الأدوات والأجهزة وحتى لا يتسبب عنها أي خطر، يجب أن ينتقى لها المدرس مكانا مناسباً في الملعب بحيث يكون كافياً لها.

○ التأكد من صلاحية الأرض واستواء سطحها وعدم وجود عائق مثل الحفر والبالوعات أو الحجارة.. الخ.

○ الكشف على الأدوات والأجهزة واختبارها يجب أن يتم مرة كل شهر على الأكثر والقيام بإصلاح التالف حتى تتوفر فيها عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء، وحتى لا يحدث منها أي خطورة حرصاً على سلامة التلاميذ.

○ يجب مراعاة المكان من حيث النظافة وكمية الضوء إذا كان في صالة مغلقة أو الأماكن المفتوحة.

إعداد الأجهزة والأدوات قبل بدء الدرس وترتيبها على جانب الملعب مهم جداً لسير العمل وسلامة التلاميذ وتوفير الوقت والجهد.

○ يُعوّد المدرس الأطفال كيفية تحريك الأجهزة وحملها ونقلها بالطريقة الصحيحة، وعلى

كل طفل معرفة دوره فى تحريك وحمل هذه الأدوات من مكان لآخر حسب ما يتطلبه العمل.

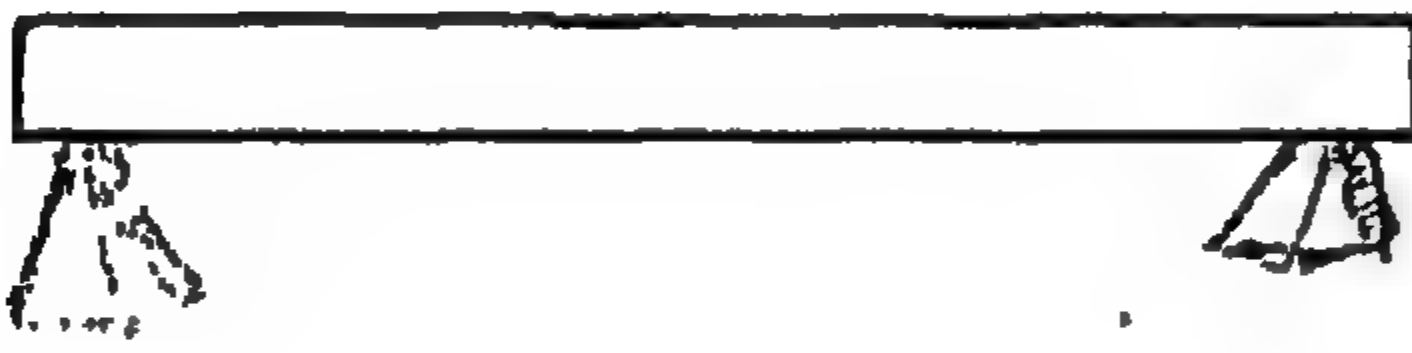
○ يجب وضع الأجهزة والأدوات فى المكان المناسب بعيدا عن أى عائق، ويكون وضع المراتب صحيحا وعلى بعد مسافات مناسبة للأجهزة، وكذلك بالنسبة لوضع أى جهاز بالنسبة للآخر. إذا اشترك فى الأداء أكثر من جهاز حرصا على سلامة التلاميذ.

○ بعد الانتهاء من الدرس يجب حفظ الأجهزة والأدوات فى مكان معد بطريقة مناسبة لكل جهاز بعيدا عن التأثيرات الجوية فى حجرة خاصة أو مكان "مسقوف" أو تغطى بمشمع.

الأجهزة والأدوات البديلة

لقلة وجود الأجهزة الرياضية بالمدارس ولغلو ثمنها، فقد اختيرت بعض النماذج للأجهزة البديلة التى يمكن استخدامها وهى سهلة التصنيع ورخيصة التكلفة وتصلح للمدارس وهى:-

١ - عارضة مستديرة من الخشب :



(شكل ١)

تركب من كل طرف على قاعدة ثابتة من الزهر أو الخشب ويمكن فكها بسهولة شكل (١).

١ - طول العارضة ٣ أمتار.

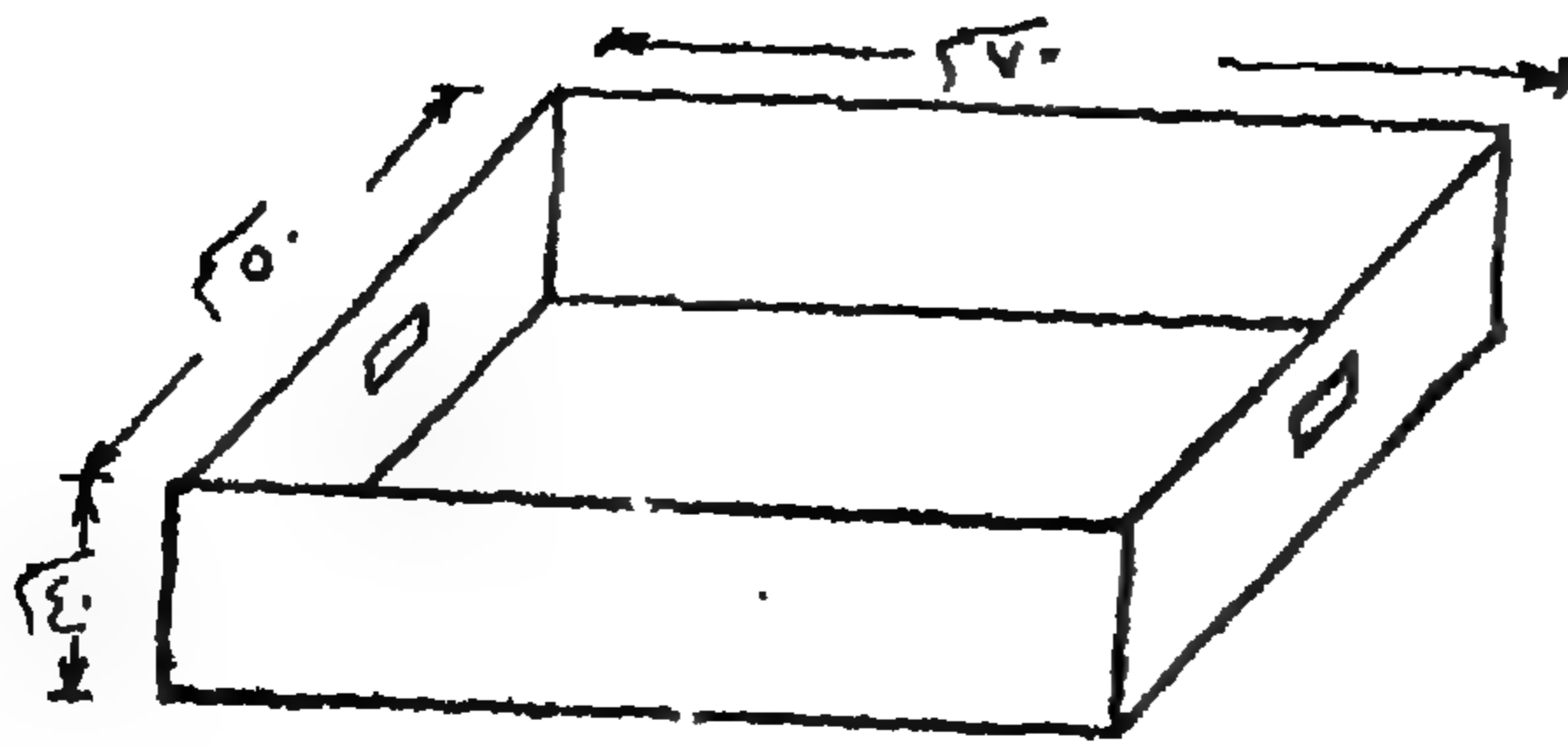
٢ - ارتفاع سمك العارضة ١٦ سم.

٣ - الخشب يجب أن يكون أملس ومصنوعًا بطريقة تقاطع الألياف حتى لا تسمح بالذبذبة ويصعب كسرها.

وهى تصلح لتمارين التوازن ونظرا لاستدارة العارضة تحسن قوس القدم تماما وتعمل على تقويته وكذلك تصلح لتمارين القفز والوثب والمرونة.

٢ - صندوق مستطيل الشكل:

مجوف من الداخل وبدون غطاء بقاعدته السفلى مثبت على قاعدتين صغيرتين تعملان عمل الأرجل للتثبيت ويركب عليها كأوتشوك لتجنب انزلاقها أثناء الأداء ولتسهيل تركيب صندوق آخر فوقه. وهكذا يوجد زوايا على كل قطعة يركب فيها مفاصل يمكنها من التحرك مع القاعدة التى تليها.



طول الصندوق ٧٠ سم.
عرض الصندوق ٥٠ سم.
ارتفاع الصندوق ٤٠ سم.
وتؤدي على هذه الصناديق
التمرينات المختلفة من قوة
وتوازن وقفز ووثب.

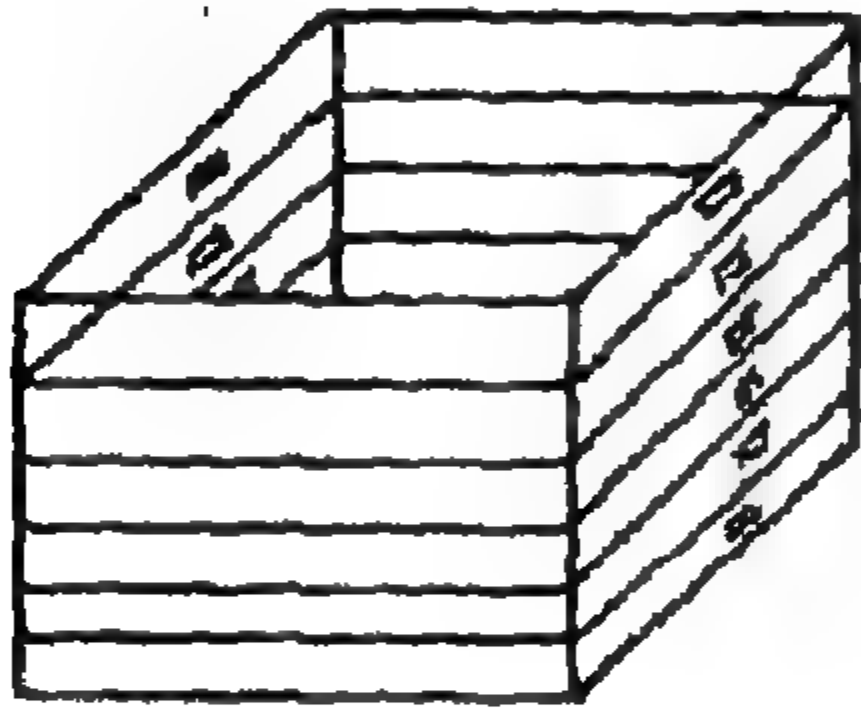
(شكل ٢)

ويمكن ترتيب هذه الصناديق كالآتي:

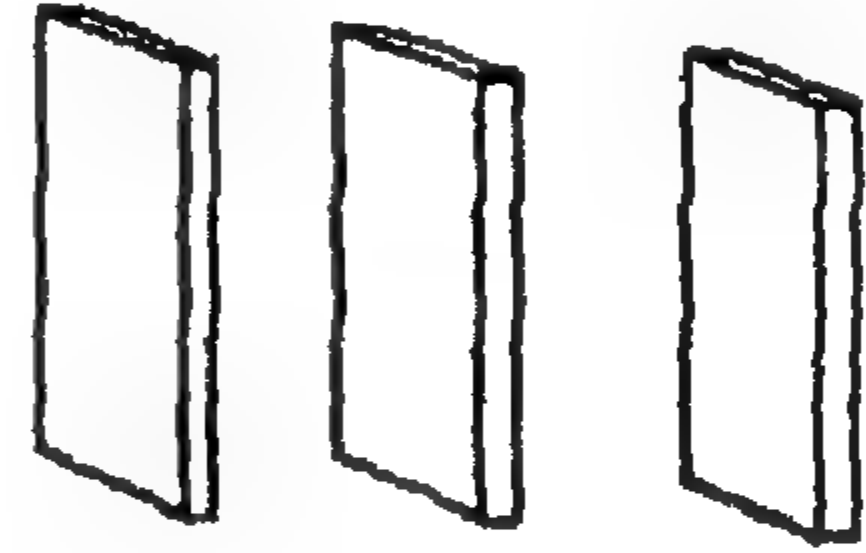
(أ) بجانب بعضها فتصبح في خط مستقيم. شكل (٣).

(ب) تركيبها فوق بعضها البعض. شكل (٤).

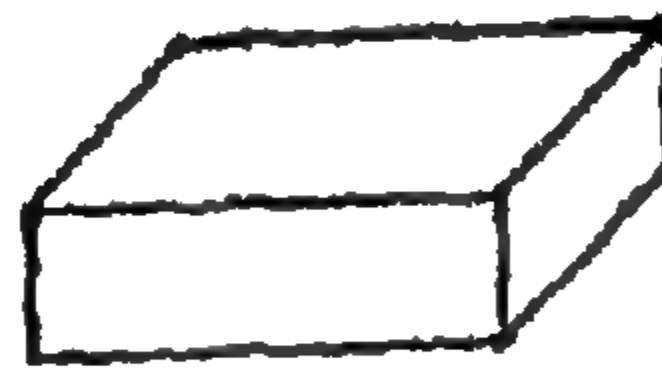
(جـ) أو ترتب على مسافات بعيدة عن بعضها البعض كما في شكل (٥)



(شكل ٤)



(شكل ٣)



(شكل ٥)

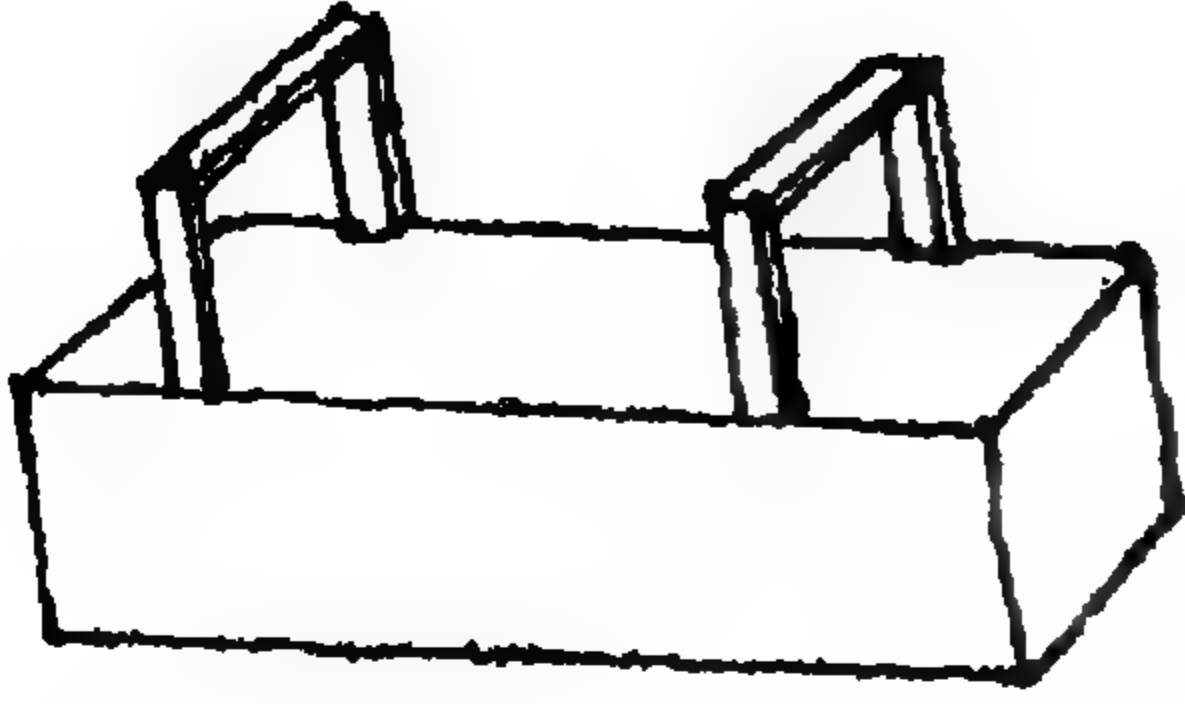
(م ٢٤ - التدريب)

ويستعمل في تمرينات التوازن والقوة والوثب والقفز.. الخ.

(د) وقد ترتب بعيدا عن بعضها بنظام معين ، حيث تثبت فوقها عارضها التوازن

لتؤدي عليها تمرينات التوازن.

٣- السراج :

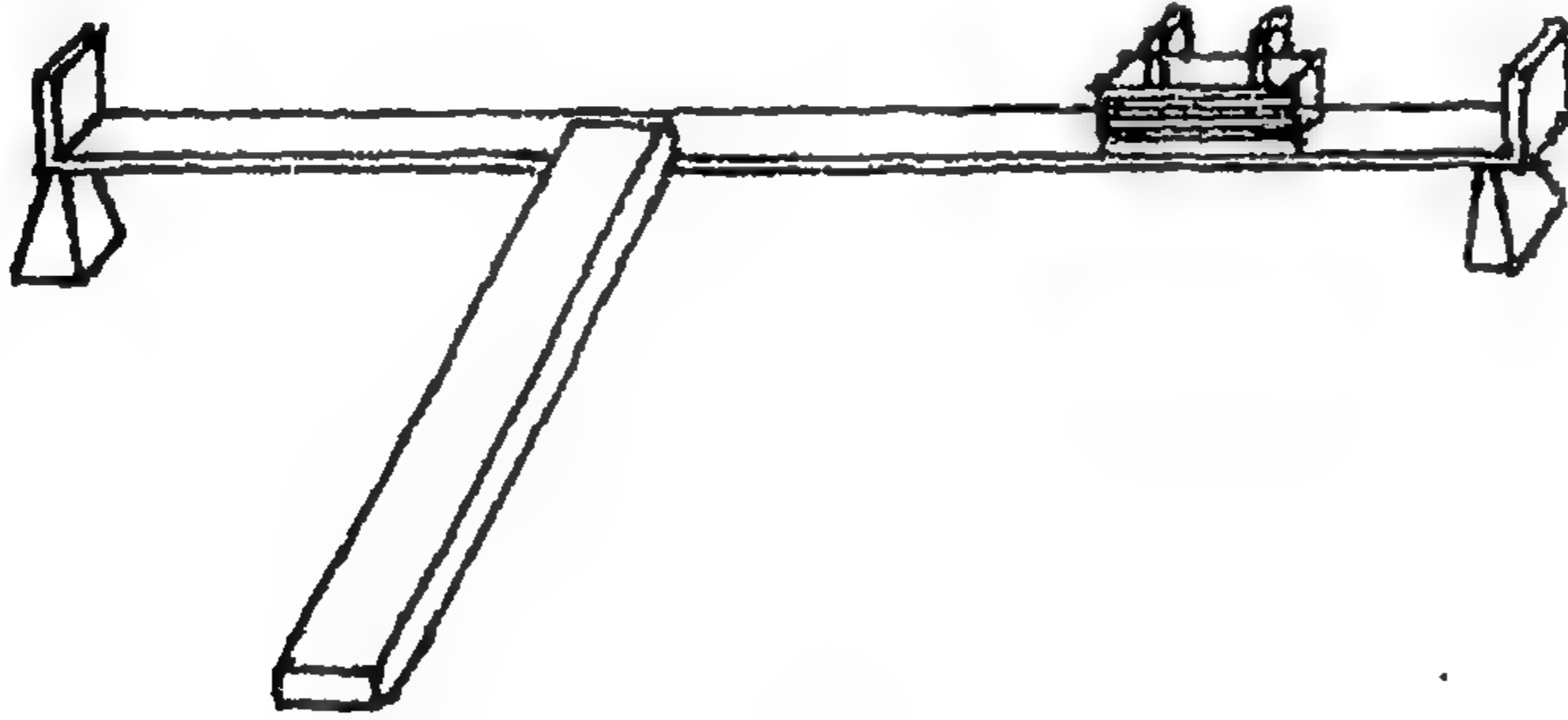


يمثل الجزء العلوى من الحصان المستعمل فى القفز والوثب ويستعمل بدلا منه ويصنع من الخشب أو من الجلد شكل (٦) وقد يستعمل بمفرده حيث يوضع على الأرض للوثب فوقه أو يثبت فوق العارضة كما هو مبين بالرسم شكل (٧).

(شكل ٦)

٤- عارضة التوازن :

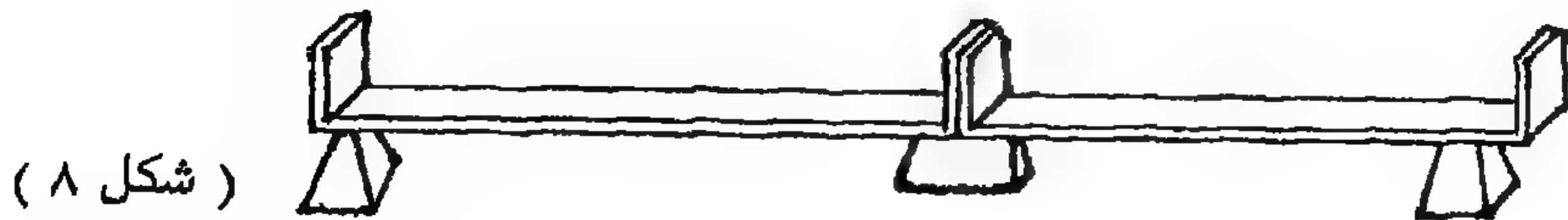
تصنع من الخشب طولها حوالى ٥ أمتار وسمكها ١٠ سم وارتفاعها ١٢٠ سم ويمكن خفضها أو رفعها حسب الحاجة وتستعمل من أعلى لحركات التوازن وتتخذ لأسفل شكلا هرميا عند قلب العارضة على الوجه الآخر. وتستعمل فى حركات التعلق والشد. وقد يثبت فوق العارضة بجانب السرج على مسافة مناسبة مقعد سويدي فيقوم بعمل جهازين فى وقت واحد كما هو موضح بشكل (٧).



(شكل ٧)

٥- عارضتان وثلاثة قواعد :

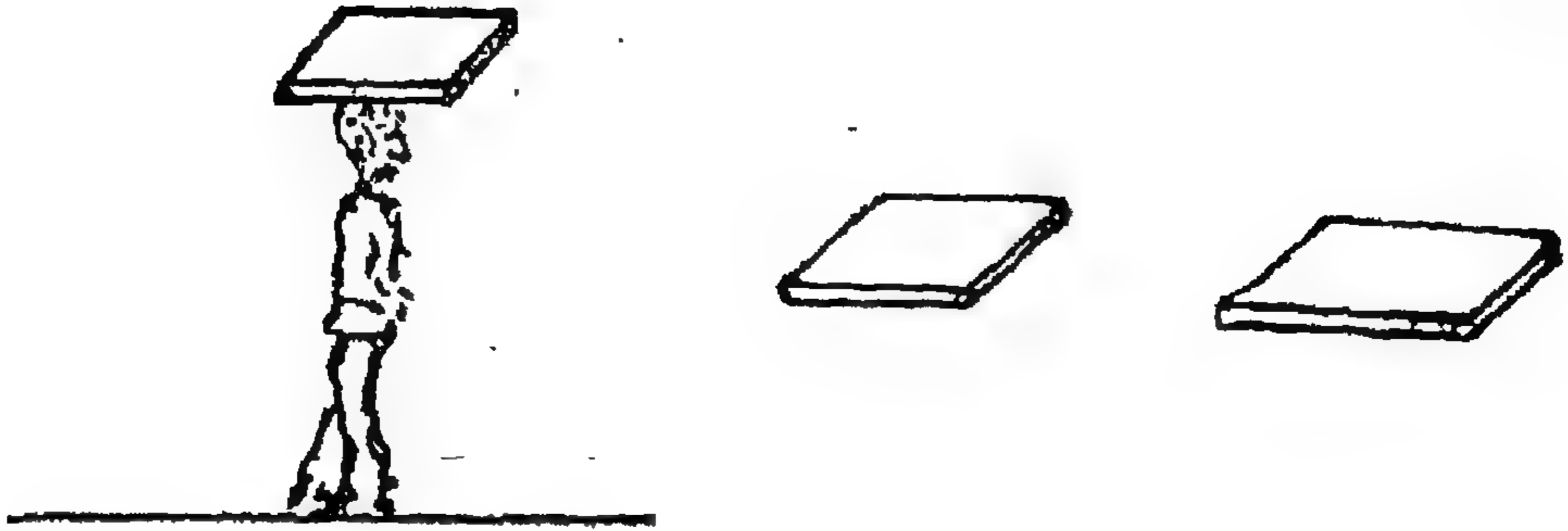
أو أربع عوارض وثلاث قواعد ويمكن استعمال ٣ قواعد وعارضتين تثبتان أفقيا كما هو مبين بشكل (٨).



(شكل ٨)

٦ - قطع خشب مربعة الشكل أو مستديرة :

حيث تصنف وتدهن بطلاء ملون لاستعمالها في تمرينات التوازن والمشي كما في شكل (٩).



(شكل ٩)

٧ - من الخراطيم البلاستيك اللينة :

يمكن عمل أطواق بأحجام مختلفة وتثبت قطعة من الخشب في أحد الأطراف لتدخل في الطرف الآخر حسب الحجم المطلوب، كما يمكن فكه واستعماله بالمسك من طرفيه كالحبل.

والأطواق ثلاثة أحجام :

١ - صغيرة قطرها حوالي ٣٢ سم.

٢ - متوسطة قطرها حوالي ٦٥ سم.

٣ - كبيرة قطرها حوالي ٨٠ سم.

والعرض ٢ سم والسبك ١ سم.

٨ - قضيب قصير من البلاستيك السميك :

ينتهي في طرفيه بكرتين مجوفتين ولكل منهما فوهة صغيرة حيث تملأ كل كرة بالرمل وتسد الفوهة بغطاء محكم وهذه تستعمل في التمرينات المختلفة.



(شكل ١٠)

٩ - علب الصفيح :



بأحجامها المختلفة تملأ وتلحم وتدهن بألوان مختلفة كما في شكل (١١).

(شكل ١١)

١٠ - علب الصفيح المستديرة :

يمكن أخذ القرص المستدير وتثبيته في شريط عريض على شكل حلقة من الصفيح، ويستخدم كدف بعد دهنه بألوان مختلفة وقد تتدلى منه شرائط رقيقة ملونة وهي تستعمل في التمرينات الإيقاعية والتوقيئية المختلفة.

١١ - أيادى المقشاشات القصيرة :

منها ما يستعمل في التمرينات والتتابع ، والطويل منها يستعمل للقفز والوثب والتعلق. ويمكن تطويرها كعصا بديلة لعصا الهوكى بتثبيت قطعة صغيرة بالعرض في القاعدة.

١٢ - قطع من الغاب الذى ينمو فى الحقول :

ويقطع بالطول المطلوب لاستخدامه فى الحركات التوقيئية المختلفة والتمرينات.

١٣ - حصيرة صغيرة لكل تلميذ :

لتمرينات الرشاقة والبطن عمل حصيرة صغيرة من صفائر الشرايات النايلون المستهلكة أو من فضلات القماش ويعمل لها برواز بعد حبكها على شكل حصيرة بالمقاس المناسب للتلاميذ لأداء التمرينات التى تحتاج الجلوس أو الرقود أو الدحرجة على الأرض.

عند تنفيذ درس الأدوات يجب مراعاة التالى :

○ يجب على المدرس أن يعد درسه إعدادا تاما ويقوم بالتدريس بثقه وعلى أسس تربوية وفسولوجية وتشريحية سليمة ونفسية.

○ يجب أن يسود الدرس الهدوء والنظام ويراعى انتباه التلاميذ التام للشرح ومشاهدة النموذج ، كما يجب أن يتخذ المدرس لنفسه مكانا يمكنه من رؤية طريقة أداء التلاميذ جميعهم بالأقسام للعمل على تصحيح الأخطاء.

○ على المدرس أن يعمل على تهيئة وإعداد التلاميذ قبل العمل على الأجهزة.

- مراعاة عدم زيادة الحمل واختيار المهارة المناسبة للسن والمستوى.
- يجب أن يكون صوت المدرس واضحا مسموعا وعليه أن يغير من نبرات صوته حسب نوع التمرين والأداء.
- التدرج بالدرس من السهل إلى الصعب وكذا بالنسبة للمهارة.
- لا يغالى المدرس فى استعمال الصفارة إلا إذا اقتضى الأمر إلى إيقاف العمل بالأقسام.
- على المدرس أن يتخذ مكانا مناسباً يمكن منه ملاحظة تلاميذه بحيث يتمكن من الإسراع لمساعدة أى تلميذ وخاصة فى العمل على الأجهزة حرصاً على سلامة الدرس.
- أن 'يحمل رؤساء الأقسام الكثير من المسئولية وتوجيه المخطئ إلى خطئه واصلاحه.
- القيادات التى يعينها المدرس يجب أن تكون على علم تام بالنواحي الفنية للحركة وإعطاء النقط التعليمية.
- يهتم المدرس بطرق السند والمسك الصحيحة المختلفة للتلاميذ.
- تشجيع النموذج الحسن حتى يبعث روح المنافسة ويساعد الضعفاء ويأخذ بيدهم.
- أن يوقف الفصل كله إذا كان الخطأ عاما ويعيد الشرح على النموذج.
- أن يراعى الوقت المخصص لكل تمرين فى الدرس وإعطاء كل تمرين حقه.
- يجب ملاحظة المسافات بين التلاميذ خصوصا أثناء تمرينات المرجحة باستخدام الأدوات.
- مراعاة ظهور التعب على التلاميذ وعليه أن ينتبه لذلك سريعا ويغير الدرس بما يثير شوقهم ويحثهم على العمل.
- طريقة العرض فقط أو الشرح فقط لا تكفى للحصول على صورة واضحة لأداء المهارة، ويجب أن تتبادل الطريقتان حتى تساعد على التنفيذ.
- يجب على المدرس إعطاء مهارات سبق التدريب عليها، إذ يعتمد الأداء الصحيح على إتقان التلاميذ للمهارات الحركية السابقة.
- أن التنظيم الجميل مع الأداء الصحيح يجعل هناك فرقا بين الدرس الناجح والمدرس غير الناجح، وهو الذى يساعد المدرس عندما يضع خطة الدرس يعرف كيف يفيد التلاميذ بكل دقيقة ولا يضيع الوقت سدى.

- يجب على المدرس ألا يستحث التلميذ زيادة على القدر اللازم للتشجيع إذا ما شعر التلميذ بالخوف من أداء المهارة بل يعطى التلميذ فرصة أخرى للمحاولة.
- على المدرس مراعاة التقدم بالمهارة ويجب أن يتابع قدرات التلاميذ حتى لا يفقد التلميذ الثقة فى نفسه.

السند :

- هو عامل الثقة المهم بين التلاميذ والمدرس، فإن ثقة التلميذ بالمدرس تكسبه الشجاعة وكذلك يجب على المدرس أن يعنى عناية ملحوظة بمساعدة التلميذ على أداء الحركة والمحافظة على سلامته.
- على المدرس تعليم القيادات طرق السند والمسك حتى تساعد فى العمل فى الأقسام.
- على المدرس والقادة والمساعدين أن يلاحظوا متى يساعدون التلاميذ ومتى يكفون عن مساعدتهم ومتى يقفون بجوار الأجهزة للاحتياط فقط.
- على المدرس أن يتابع حركة التلميذ بانتباه استعدادا لعملية السند، وعليه أن يعلم متى يساعد التلميذ بالأمر مثل كلمة .. "هَب" ..

الأمين :

ولضمان أمن التلاميذ وسلامتهم يجب أن توضع حصيرة على كل الأرض تحت الجهاز المراد استعماله أو توضع حصيرة على كل جانب على الأقل حسب ما تتطلبه نوع الحركة، ولتجنب قوة الحركة الاندفاعية يمكن للمساعد أن يسير على الحصيرة بجانب التلميذ مع مد يده له، وقد يمسك التلميذ يد المساعد عندما يرى احتياجه لذلك للحصول على الاتزان الصحيح فقط.

- وعلى مدرس التربية الرياضية أن يتعلم الإسعافات الأولية، فإذا حدث حادث لتلميذ بالمدرسة يقوم هو بإجراء الإسعافات الأولية البسيطة حتى يحضر الطبيب المختص ولا بد للمدرس أن يكتب تقريراً كاملاً بما يقع من حوادث وتحرير الشهادة الخاصة بذلك من صورتين أو ثلاث صور ويحتفظ بإحداها وترسل الباقي إلى المسؤولين فى العمل.

وتشمل شهادة التقرير البيان التالى :

١ - اسم المصاب.

- ٢ - تاريخ الإصابة.
 - ٣ - السن.
 - ٤ - حالته الاجتماعية.
 - ٥ - موضع الإصابة.
 - ٦ - مكان الحادث.
 - ٧ - ما قام به المدرس من إسعاف أولى.
 - ٨ - اسم وتوقيع شاهدين.
- وتحرر صورة شهادة التقرير كالاتى:

صورة شهادة تقرير إصابة

تاريخ الإصابة :

اسم الطالب المصاب :

الفرقة :

السن :

التليفون :

العنوان :

وصف الإصابة مع كتابة الحالة النهائية لها :

مكان الحادث :

الحالة الاجتماعية :

ما أجرى له من إسعاف أولى :

اسم وعنوان الشاهد الأول :

اسم وعنوان الشاهد الثاني :

ملاحظات إضافية :

التوقيع /

حركات القفز والوثب

حركات القفز وسيلة لإكساب الحماس والشجاعة للتلاميذ وتعلم الإحساس الحركي والتوافق العضلي العصبي والتحكم في عضلات الجسم، وتنمي المرونة والرشاقة. ويتدرج استعمال الأداة في حركات القفز، فمثلا يستعمل الحصان عرضا ثم طولا، للصندوق عرضا ثم طولا، وكذا بالنسبة للمهر والمنضدة... الخ. وينقسم القفز إلى مجموعتين :

- (أ) قفزات حرة (الوثب) (لا تتركز فيها اليدين).
 - (ب) قفزات ارتكازية (ترتكز الذراعان على الجهان).
- وتشمل:

- ١ - القفز المستقيم.
- ٢ - القفز الجانبي.
- ٣ - القفز مع الانقلاب أو الشقلبة.

القفزات الحرة في (الوثب)

يجب البدء بتعليم القفزات الحرة أولا ثم التدرج إلى القفزات الارتكازية.

تتكون القفزات الحرة من :

- (أ) الجبرى.
 - (ب) الارتقاء (ويكون بقدم واحدة أو بالقدمين معا).
 - (ج) الطيران مع الحركة.
 - (د) الهبوط، (ويكون مواجهة أو جانبا أو بالظهر) ويكون بقدم واحد أو بالقدمين معا.
- القفزات الحرة (الوثب) التي تؤدي بالارتقاء بقدم واحدة :

- ١ - الوثب المفرد.
- ٢ - الوثب مع ثنى الركبتين أماما.
- ٣ - الوثب بضم الساقين أماما مفردة.

٤ - الوثب بالدوران $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{2}$ ، $\frac{3}{4}$ دائرة (جهة اليمين أو الشمال).

القفزات الحرة التى تؤدى بالارتقاء المزدوج :

١ - الوثب المفرد.

٢ - الوثب فتحا (نجمة).

٣ - الوثب المفرد مع الدوران فى الهواء $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{2}$ ، $\frac{3}{4}$ دائرة، ودائرة كاملة (جهة اليمين والشمال).

٤ - الوثب مع ثنى الركبتين أماما أو خلفا ثم فردهما.

٥ - الوثب بثنى ركبة جنباً والآخرى مفرودة، أو أماما وفرد الأخرى خلفاً، يكون الجسم فى الجرى متجهاً للأمام أى يكون مركز ثقل الجسم للأمام واليدان تتمرجحان بارتقاء تجربة ويجب أن يكون الجرى فى خط مستقيم وتدفع الأرض بقوة وسرعة فى الخطوة الأخيرة بحيث تكون قريبة من سلم الوثب.

(أ) الجرى : مسافة الجرى وسرعته يتوقفان على نوع القفزة أولاً وعلى عرض وارتفاع الأداة. فنعد القفز على حصان بالعرض فلا داعى لطول مسافة الجرى لأننا نحتاج الارتفاع لأعلى فقط وليس للأمام. وتكون المسافة تقريباً من ٧ إلى ٨ أمتار. وعندما يوضع الجهاز طولاً تكون المسافة من ١٥ إلى ٢٠ متراً.

(ب) الارتقاء : وهو أهم جزء فى القفزة. ويعتمد على كيفية وضع سلم القفز ومدى بعده عن الجهاز ومراعاة أن يكون الارتقاء على الربع الأمامى لسلم القفز ويبعد السلم عن الجهاز بمقدار $\frac{1}{3}$ علوه أو $\frac{1}{4}$ فى حالة أداء الارتقاء لعمل قفزة بالفرد خلفاً والجهاز عرضاً. كما يجب أن تكون الخطوة التى تسبق الارتقاء غير مرتفعة. ويجب تعليم الارتقاء بالقدمين - معاً أولاً على المنط ويجب أن تكون آخر خطوة بقدم الارتقاء وتمرجح القدم الأخرى للأمام والذراعان للخلف وقدم الارتقاء تكون مفرودة وتدفع الأرض بقوة - مع ثنى الركبتين قليلاً يميل الجذع ويثنى للأمام. بعد الارتقاء فرد الجسم بسرعة ورفع الأكتاف.

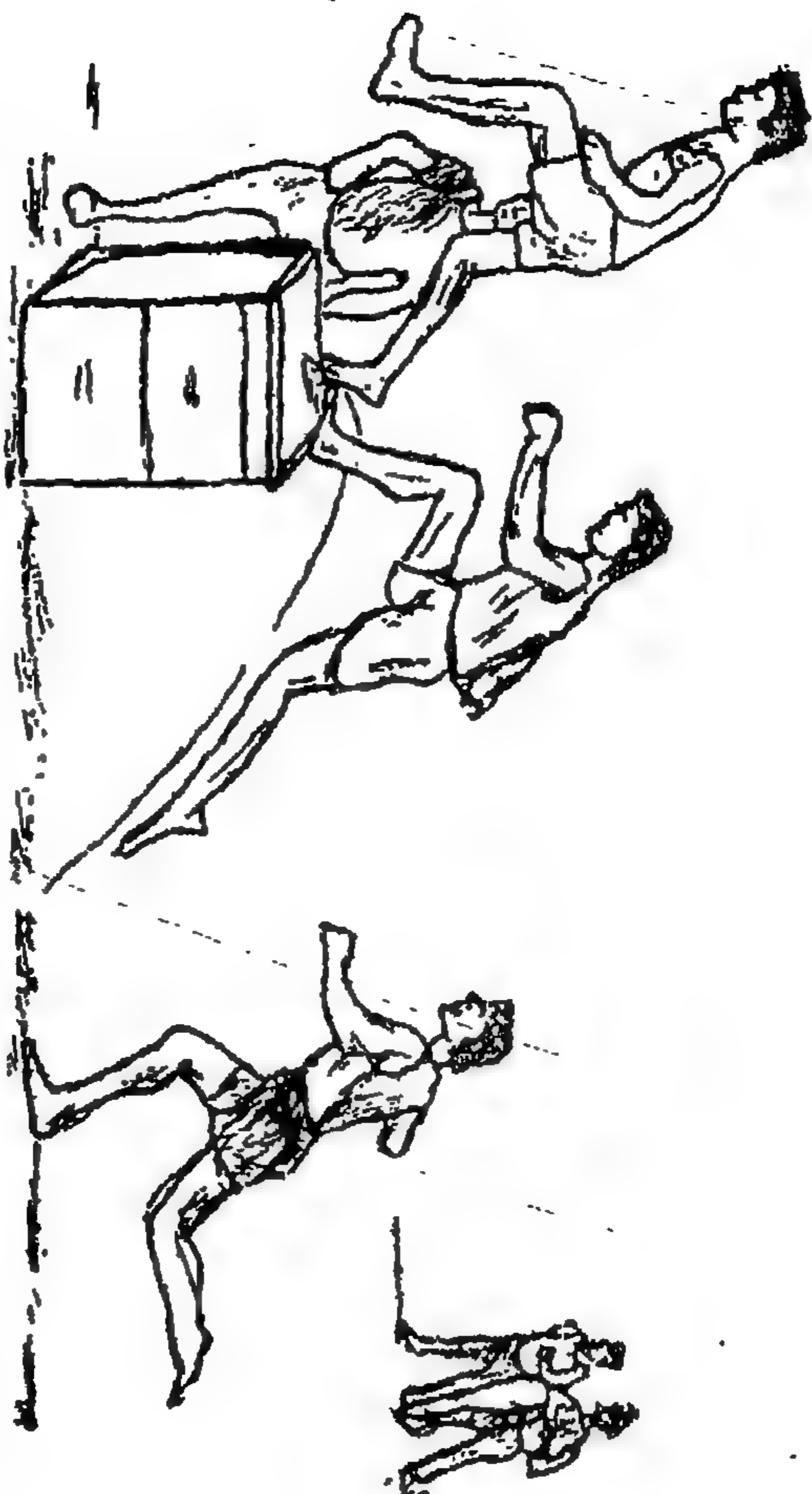
(ج) الطيران : ويبدأ فى اللحظة التى يترك فيها اللاعب سلم القفز بعد الارتقاء مباشرة إلى أن يضع يديه على جهاز القفز ويكون الجسم معلقاً فى الهواء. ويرتبط الطيران بمدى بُعد سلم الوثب عن الجهاز وعلو الجهاز نفسه.

الحركة : هى تعدية للجهاز بأى حركة محددة ويختلف شكل الجسم فى المروق من قفزة إلى أخرى وبعد تأدية الحركة نلاحظ أن هناك طيراناً آخر لترك الجهاز فتدفع

اليدان الجهاز بقوة لأعلى وللأمام لفرد الجسم والاستعداد للهبوط والدفع يكون من الكفين ثم يتدرج للأصابع ويكون الجسم وخاصة الكتفين في وضع صحيح أثناء المروق.
الهبوط : يبدأ الهبوط عندما تلمس الرجلان المرتبة ويجب أن تلمس أطراف الأصابع أولاً الحصيرة أو المرتبة نقل الثقل على القدمين بالتدرج مع ثنى الركبتين والتصاقهما تماماً. وميل الجذع أمام قليلاً والذراعين جانباً أو مائلاً أماماً.
في نهاية الهبوط يجب تعليم اللاعب الوقوف الثابت لبضع ثوان ثم المشى للأمام.
وفيما يلي بعض الألعاب والمهارات التي تؤدي على الأجهزة المختلفة.



بعض التمرينات على الأجهزة

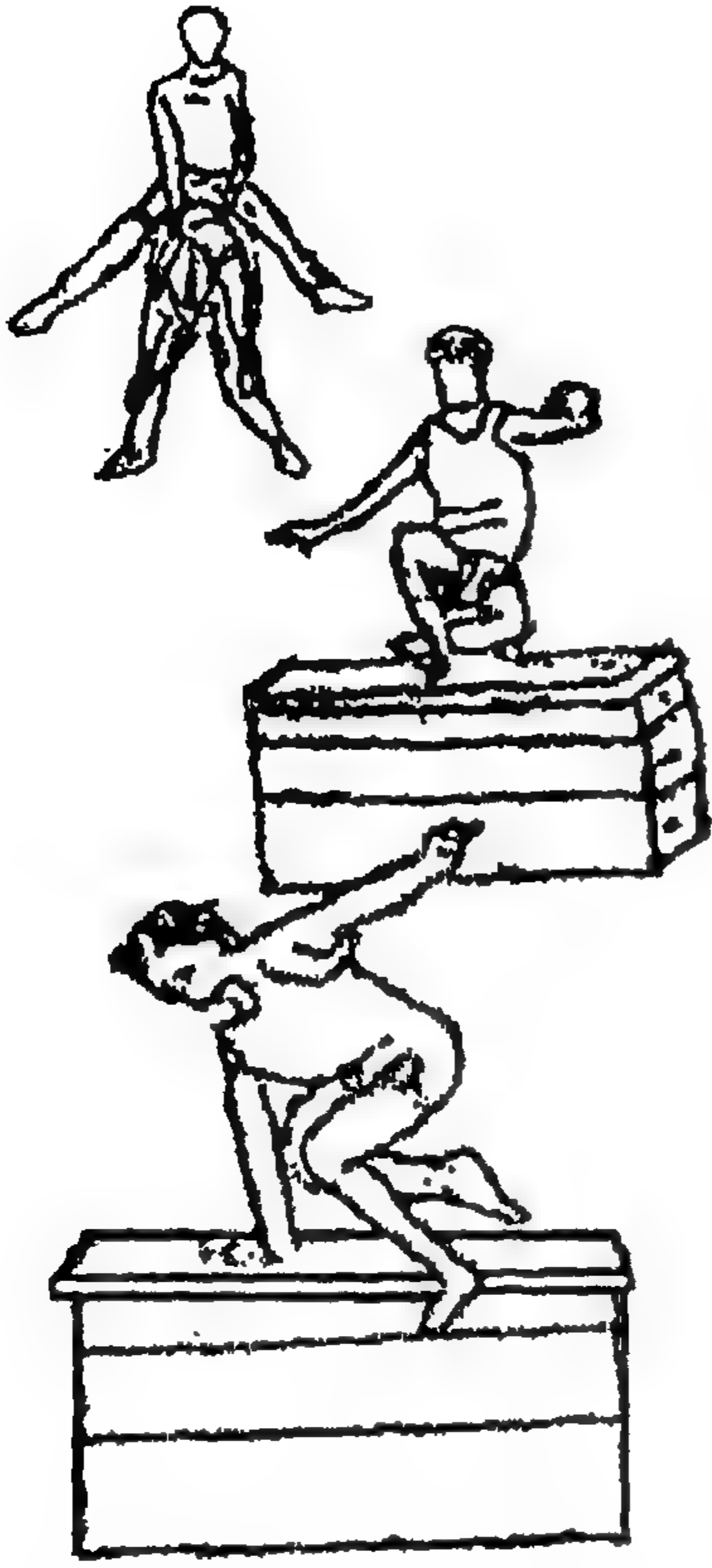


الارتقاء بقدم واحدة : (الاهتمام بسند).

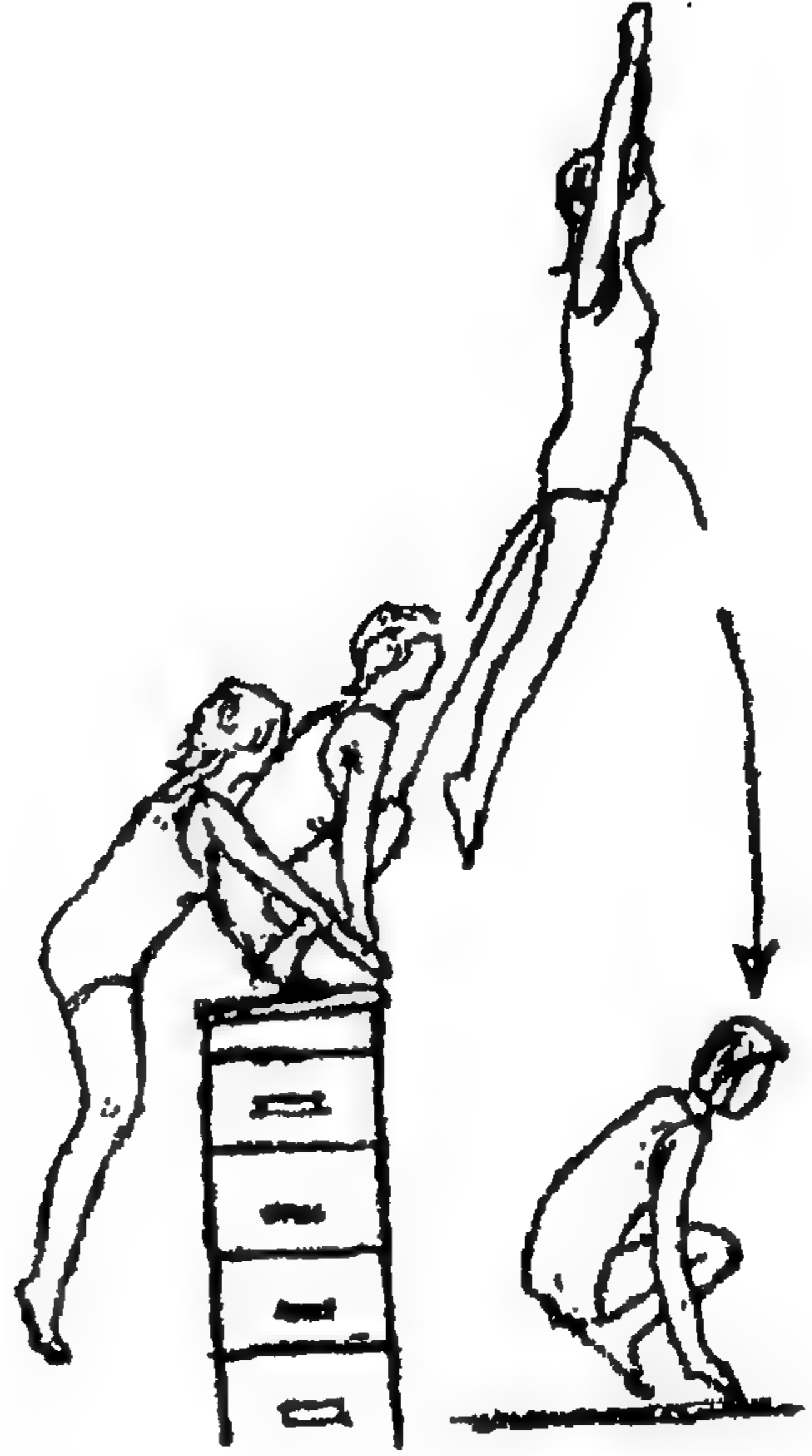
- الوثب المفرد.
- الوثب بخم الساقين أماماً مفردة.
- الوثب بالدوران $\frac{1}{2}$ ، $\frac{1}{4}$ ، $\frac{3}{4}$ دائرة (يمين ، شمال).

الارتقاء بالقدمين:

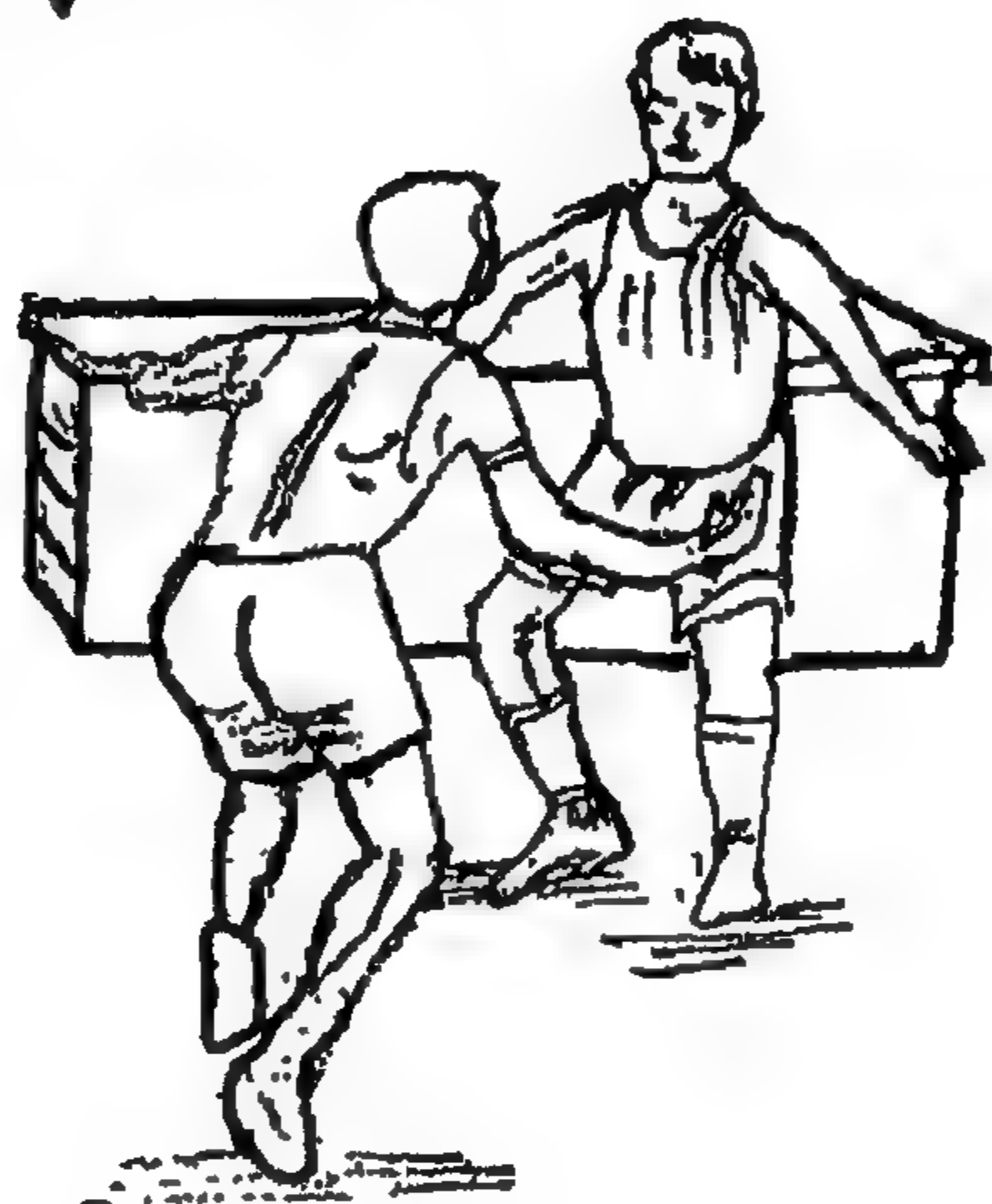
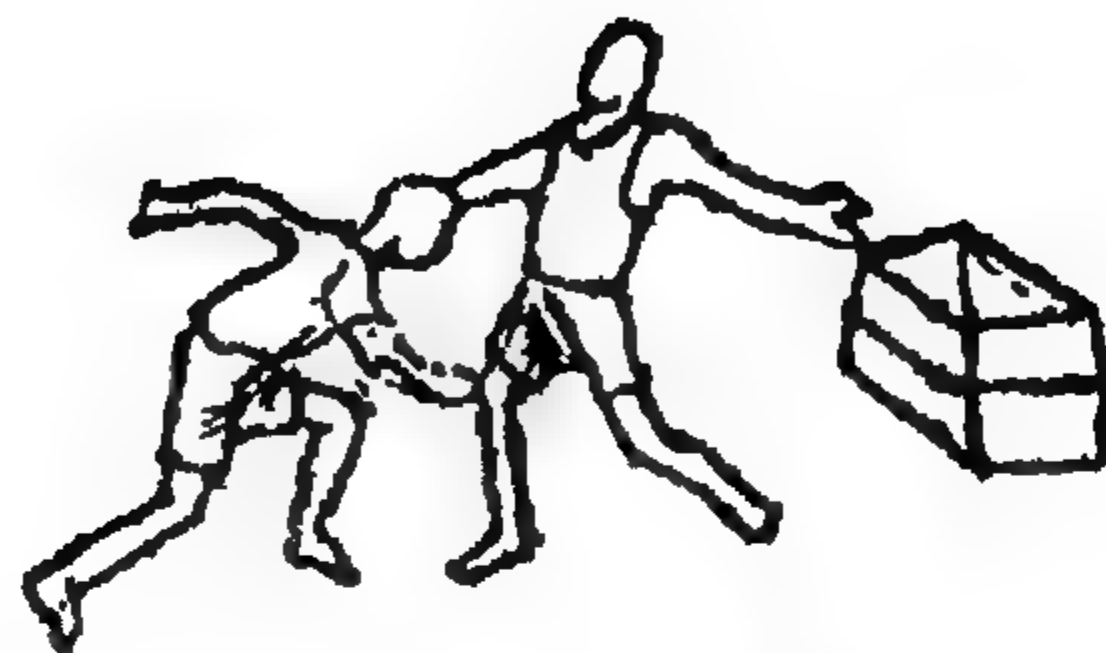
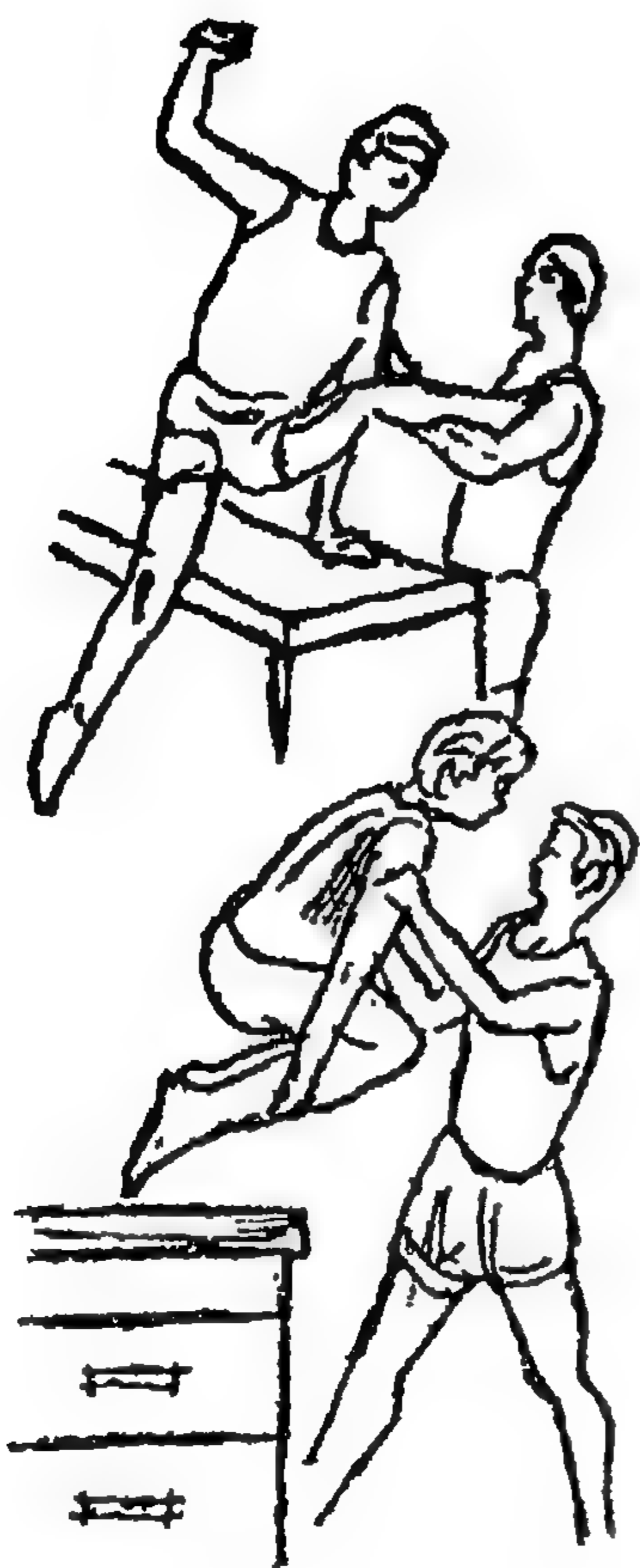
- الجري ثم الوثب فوق الصندوق ثم النزول.
- الوثب المفرد.
- الوثب مع ثني الركبتين أماماً أو خلفاً ثم فردهما.
- الوثب فتحة نجمة.



● باستخدام صناديق مختلفة ومتنوعة
الارتفاعات موزعة على شكل دائرة.
تعدية الصناديق بأي طريقة.



● الجرى ثم القفز للجلوس على أربع
فوق الصندوق. الوثب عاليا النزول على
الأرض - وضع الجلوس على أربع.
(الوثب المفرد).

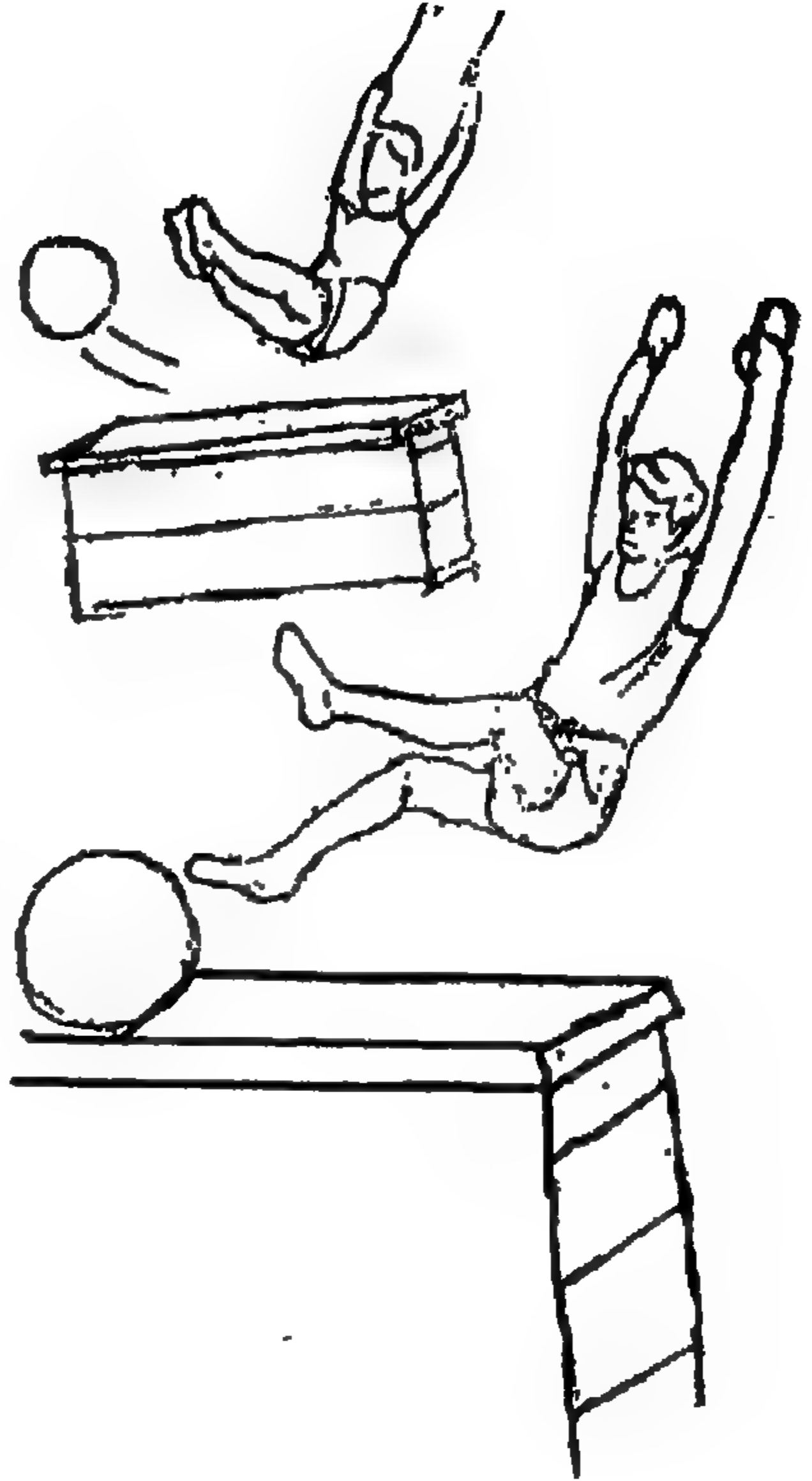


● القفز فوق الصندوق بالطريقة المقصية ثم القفز داخلا في كل مرة مع السند.

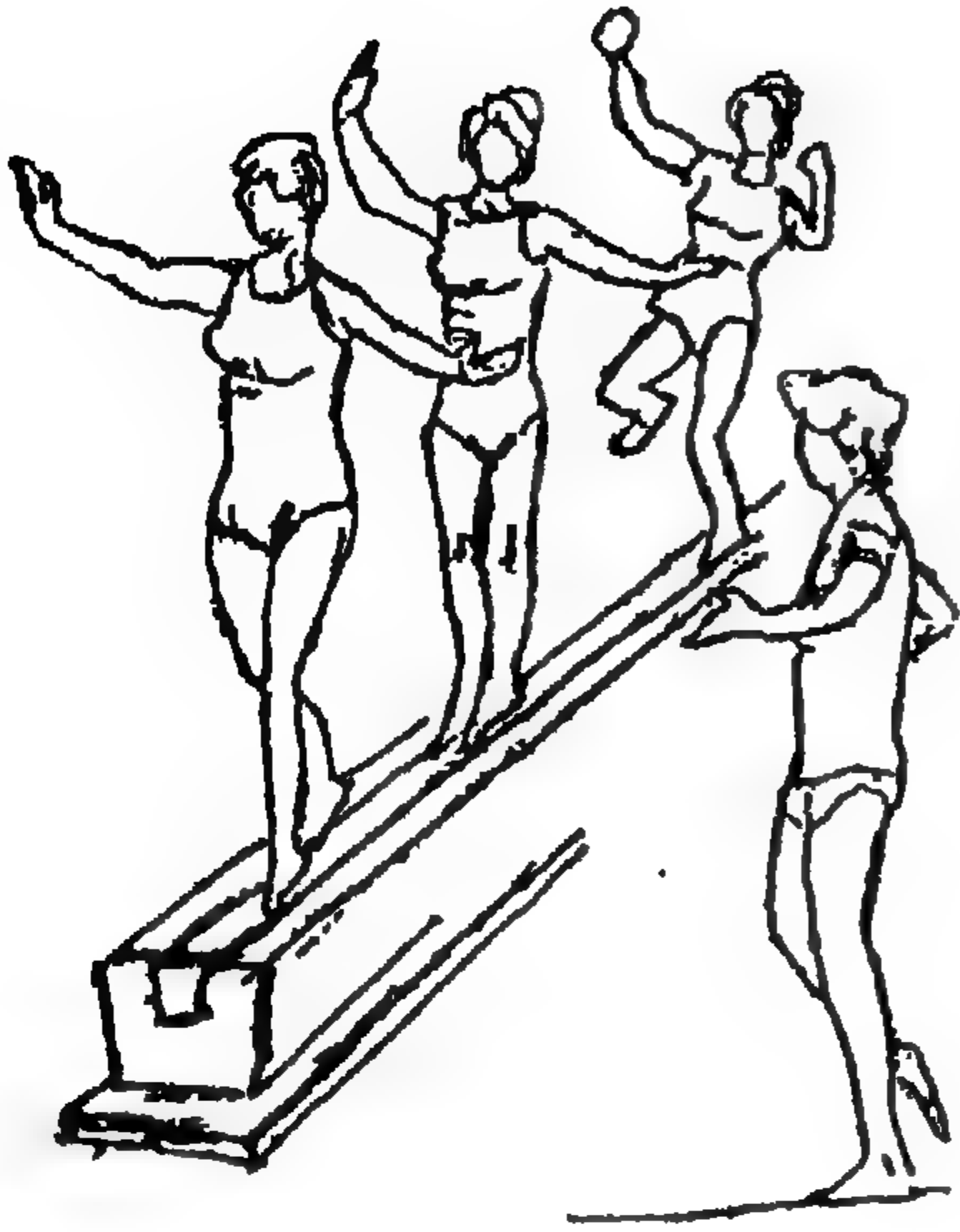
● مراوغة اللاعب للمس الصندوق واللاعب الآخر يمنعه لرفع الذراعين جانبا ويتبادل اللاعبان الأماكن إذا نجح اللاعب في لمس الصندوق والقفز للتعدية بأي طريقة.



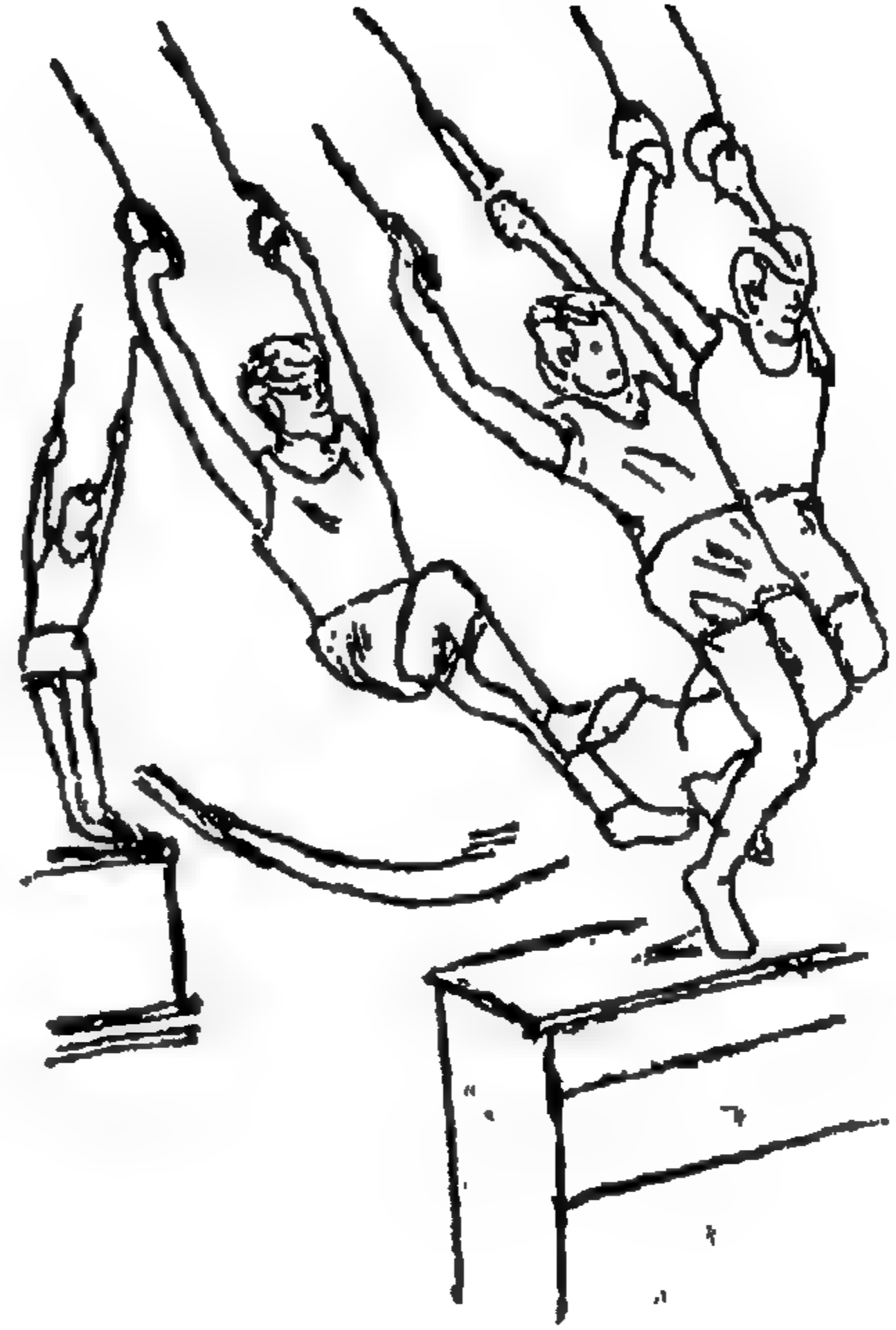
- عدة صناديق متجاورة متدرجة الارتفاع مثل السلم. الجرى ثم صعود الصناديق ثم الوثب للهبوط على الأرض مع وجود زميلين للسند.



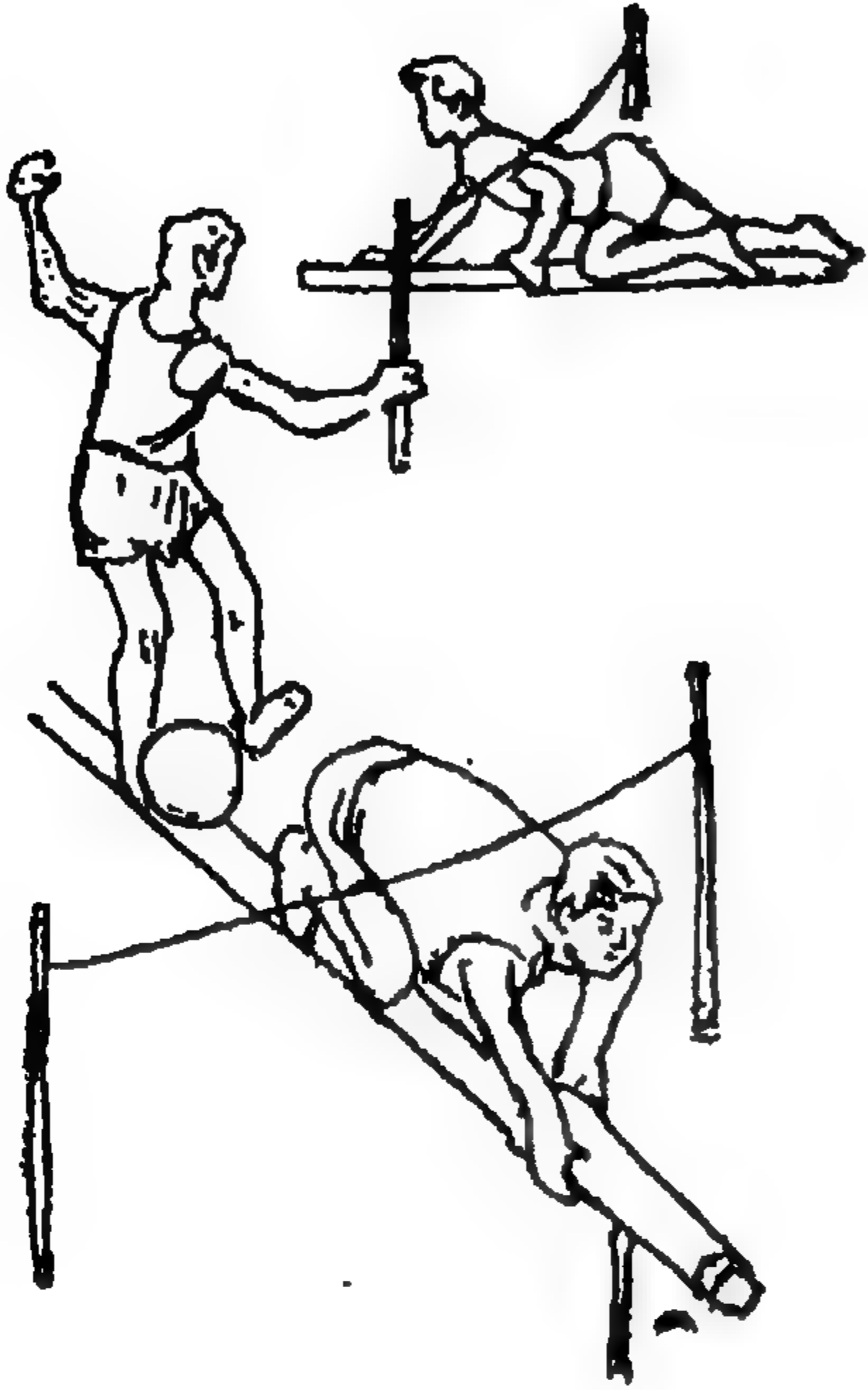
- [وقوف تعلق] ثم المرجحة لضرب الكرة من فوق الصندوق بالرجلين لزيادة المقدرة ارفع الصندوق لأعلى أو أبعد للخلف.



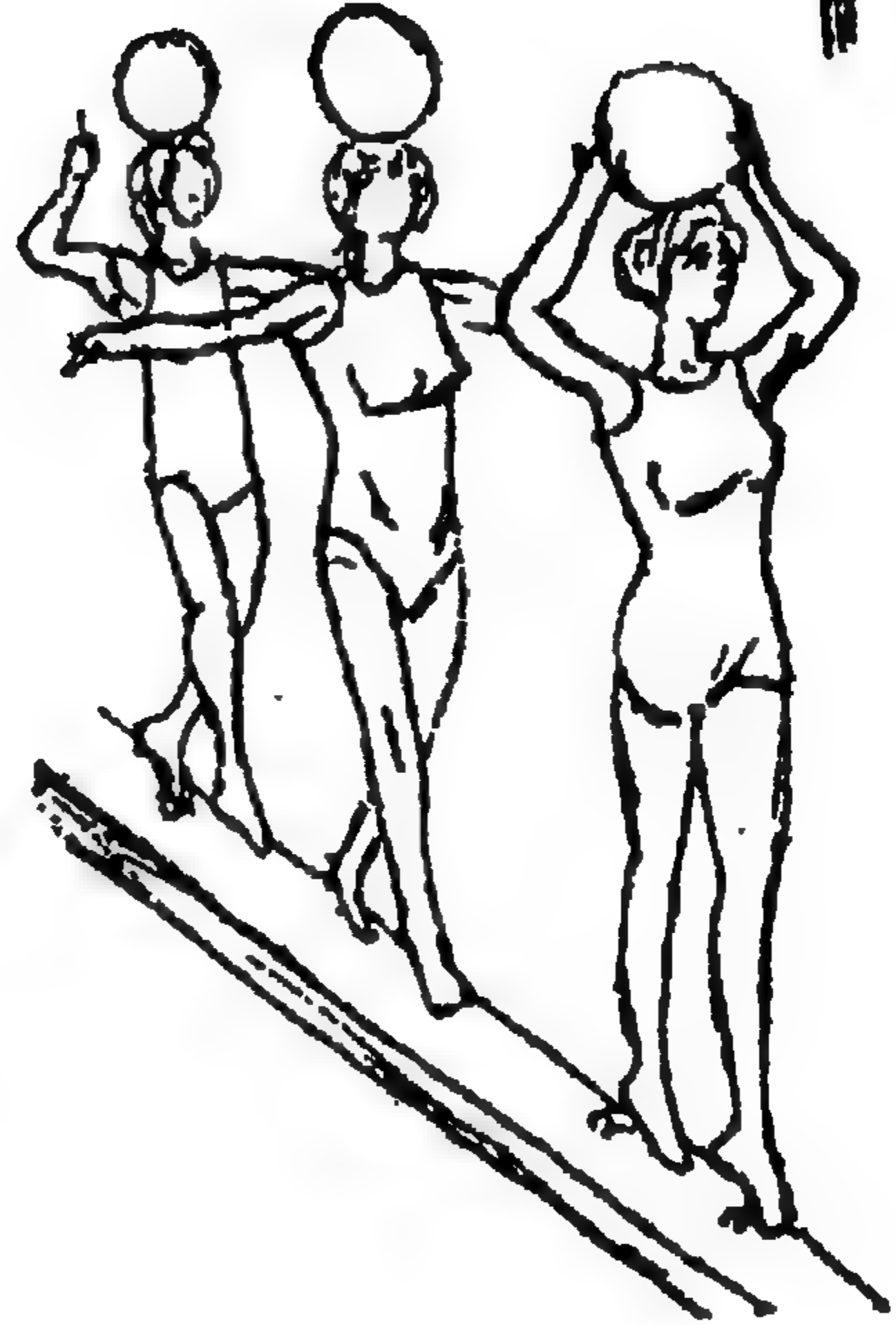
- باستخدام المقعد السويدي مقلوبًا،
المشى للأمام وللخلف لعمل توازن على
القدم كله أو على المشط.
- المشى والجري والوثب الخفيف.
- المشى على أطراف الأصابع.



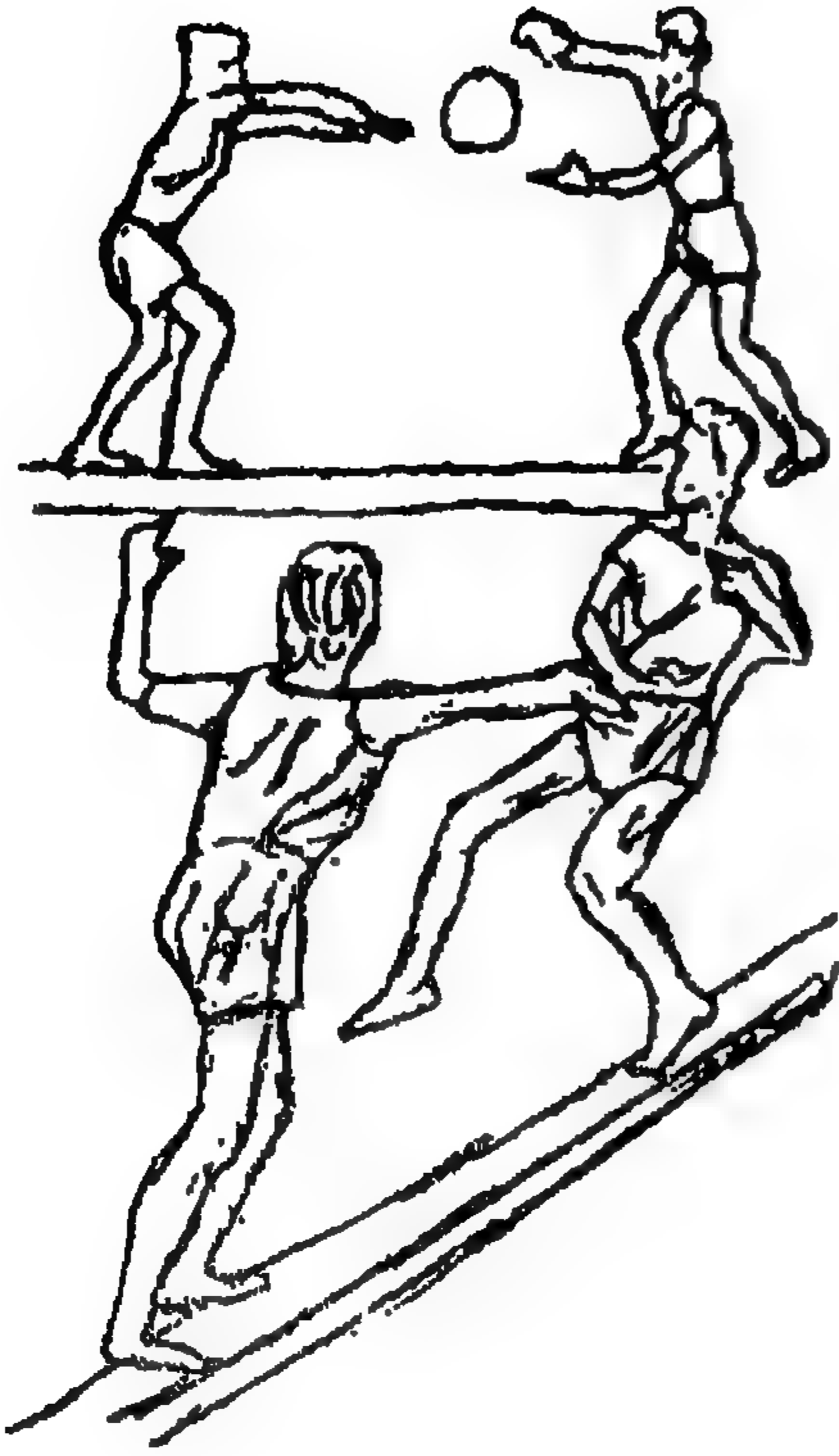
- [وقوف فوق الصندوق مع التعلق في
الحلقتين].
- الدفع بالرجلين والمرجحة للأمام للنزول
على الصندوق الأمامى مع عمل نصف
دورة.



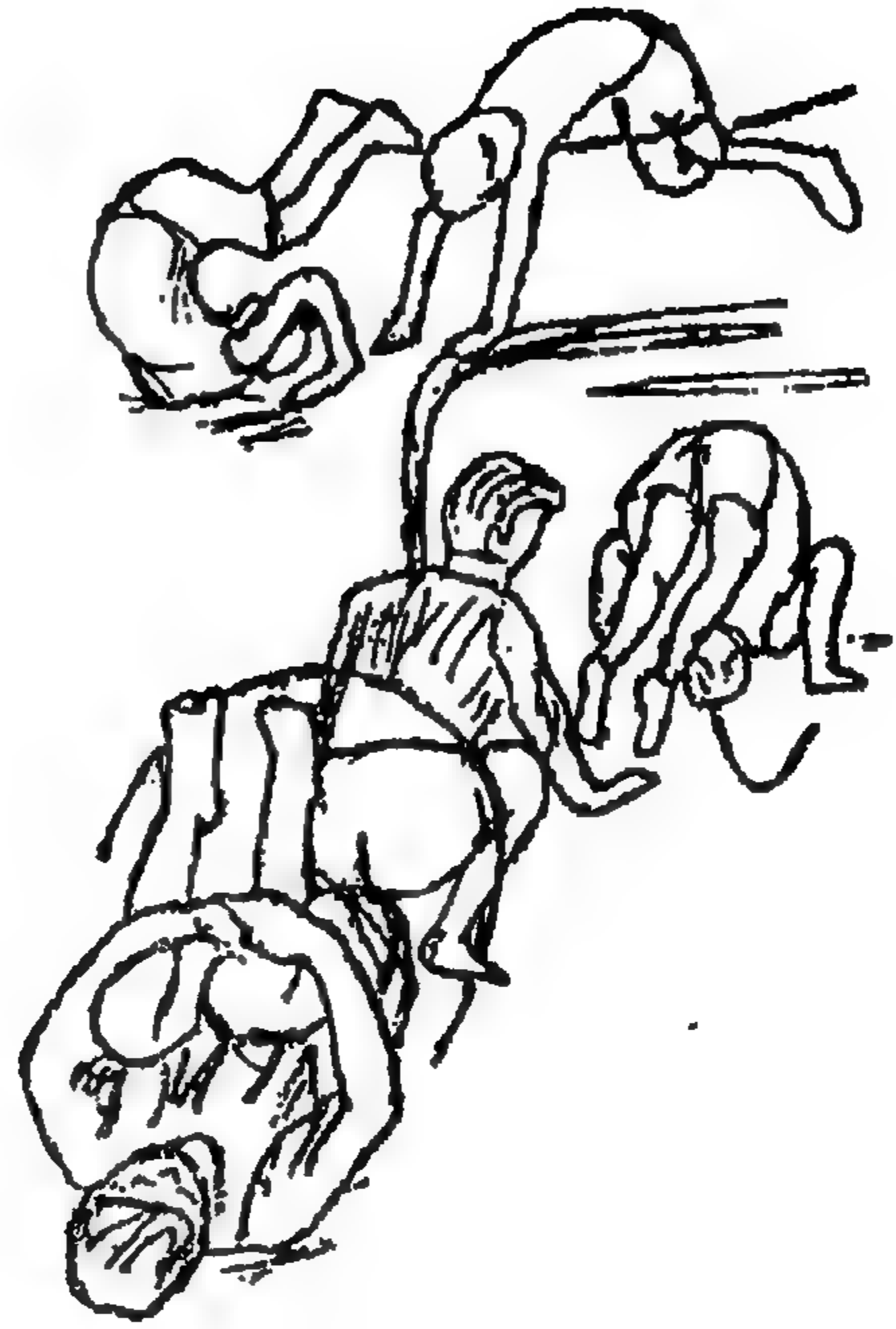
- الزحف على العارضة للمرور أسفل الحبل.
- أو المشى بالكرة مع دحرجتها بالقدمين على العارضة.



- الزحف على العارضة مع دحرجة الكرة باليدين.
- المشى على المقعد مع وضع كرة طيبة فوق الرأس.
- حاول المشى بدون مسك الكرة باليدين.



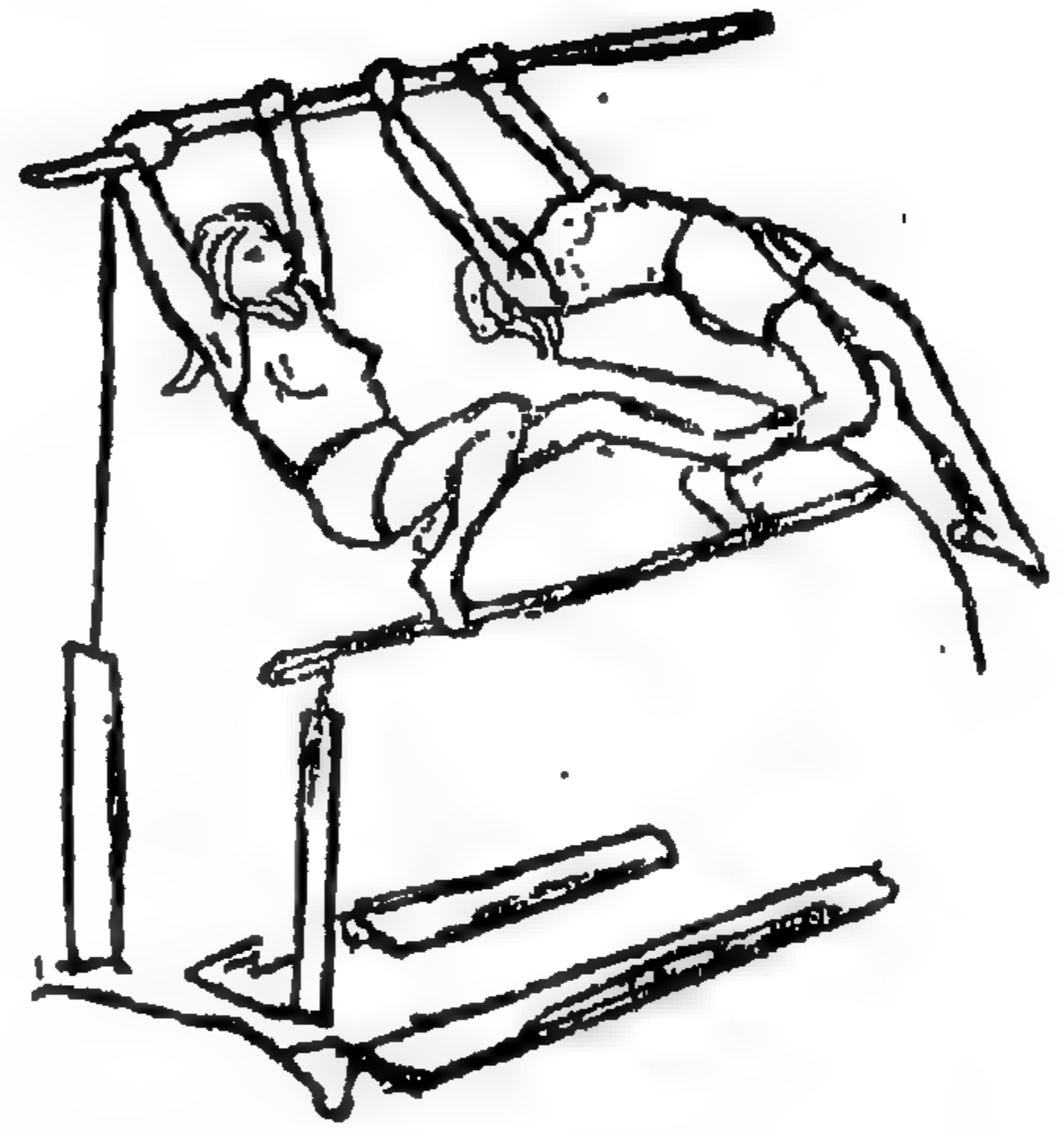
- وقوف فوق المقعد الرجل أماما تمرير الكرة بين الزميلين.
- تبادل نقل ثقل الجسم على السقدمين أثناء رمي واستلام الكرة.



- الوثب من فوق العارضة.
- الدحرجة الأمامية.
- الارتقاء بالسقدمين معا.
- الدحرجة أماما من تحت العارضة مع التكور قدر الامكان.



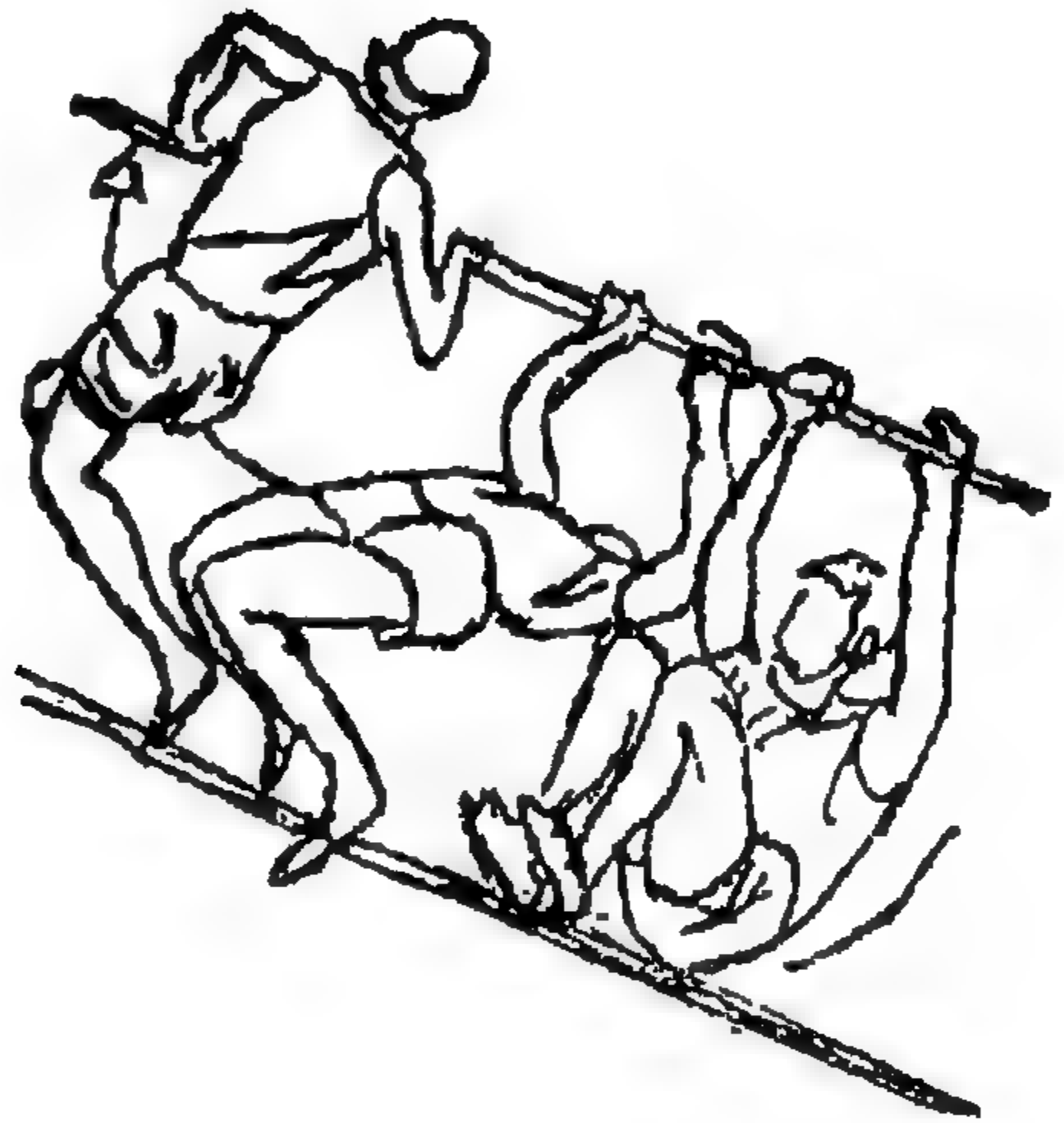
- وقوف على البار المنخفض.
- المسك باليدين في البار العالي ثنى الجذع أماما أسفل للدوران حول البار دورة كاملة ثم الهبوط على الأرض.



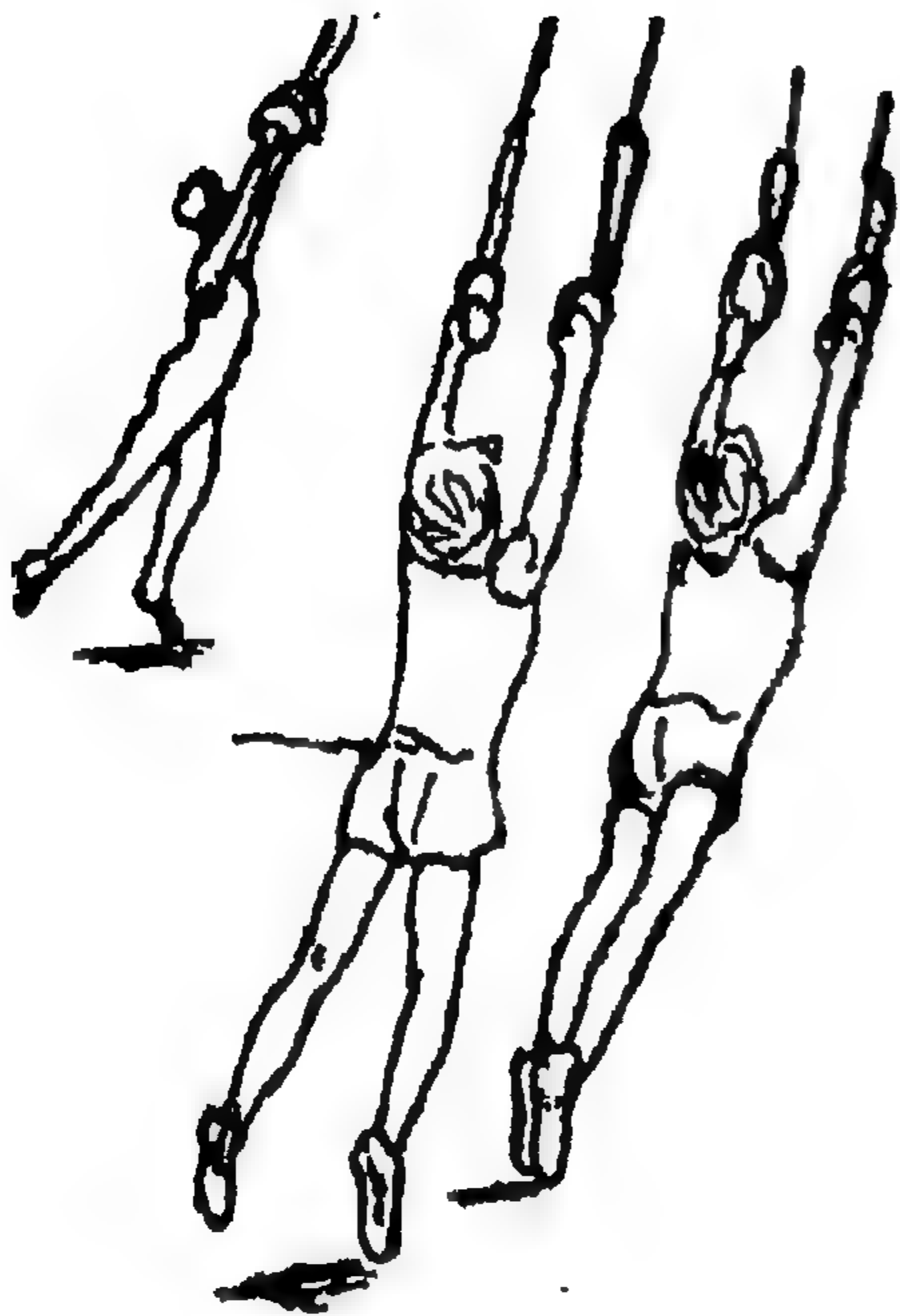
- باستخدام متوازي البنات التعلق باليدين في العارضة العليا ثم الارتقاء بأحد القدمين من على العارضة السفلى ثم مرجحة الحوض والرجل الأخرى أماما ثم الهبوط على الرجلين.



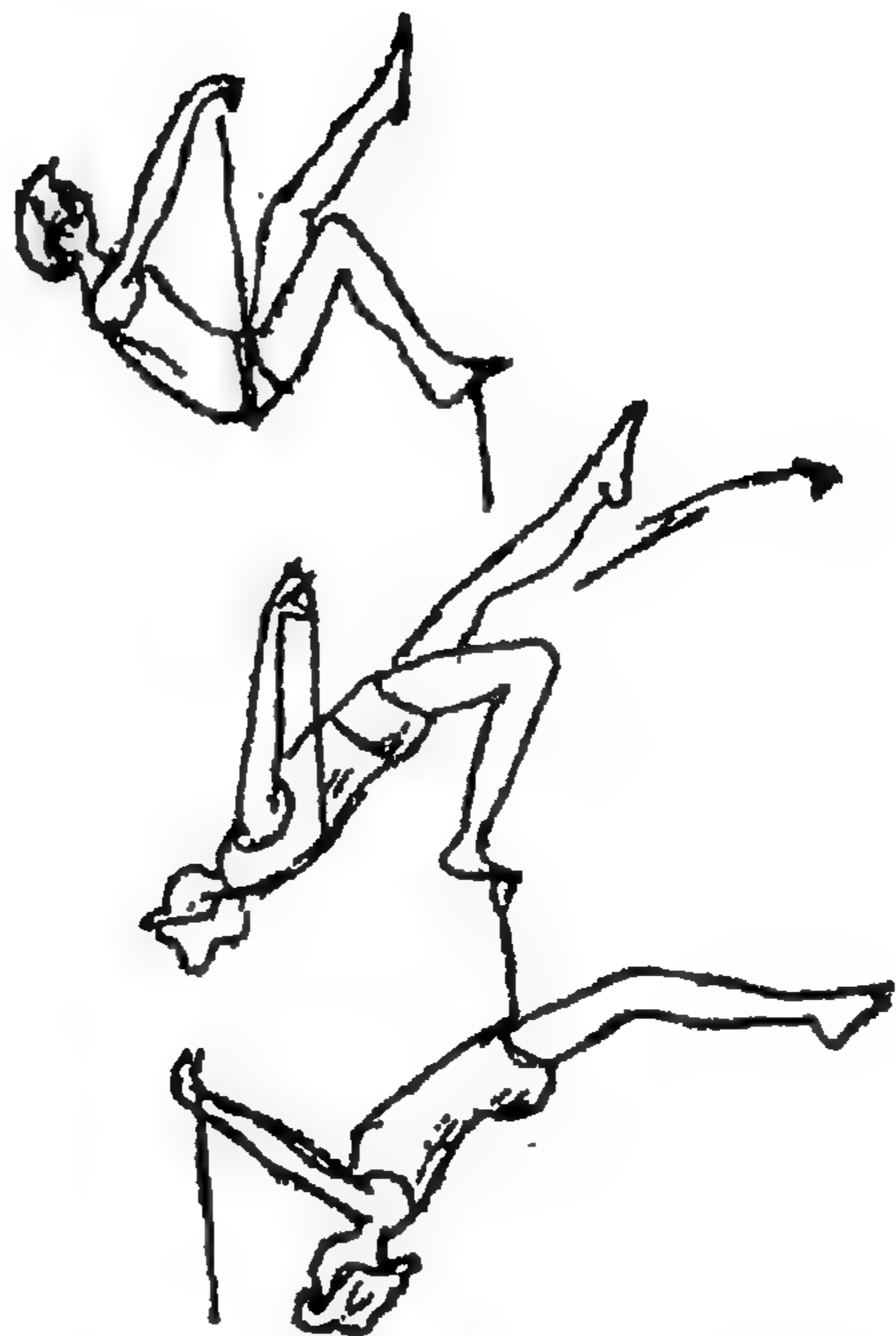
● الوقوف بين البارين مع المسك باليدين
كل يد على بار، مرجحة الرجلين لأعلى
مع الشد باليدين للجلوس على البار
المنخفض للخارج يمكن تعلية البار
المنخفض تدريجيا.



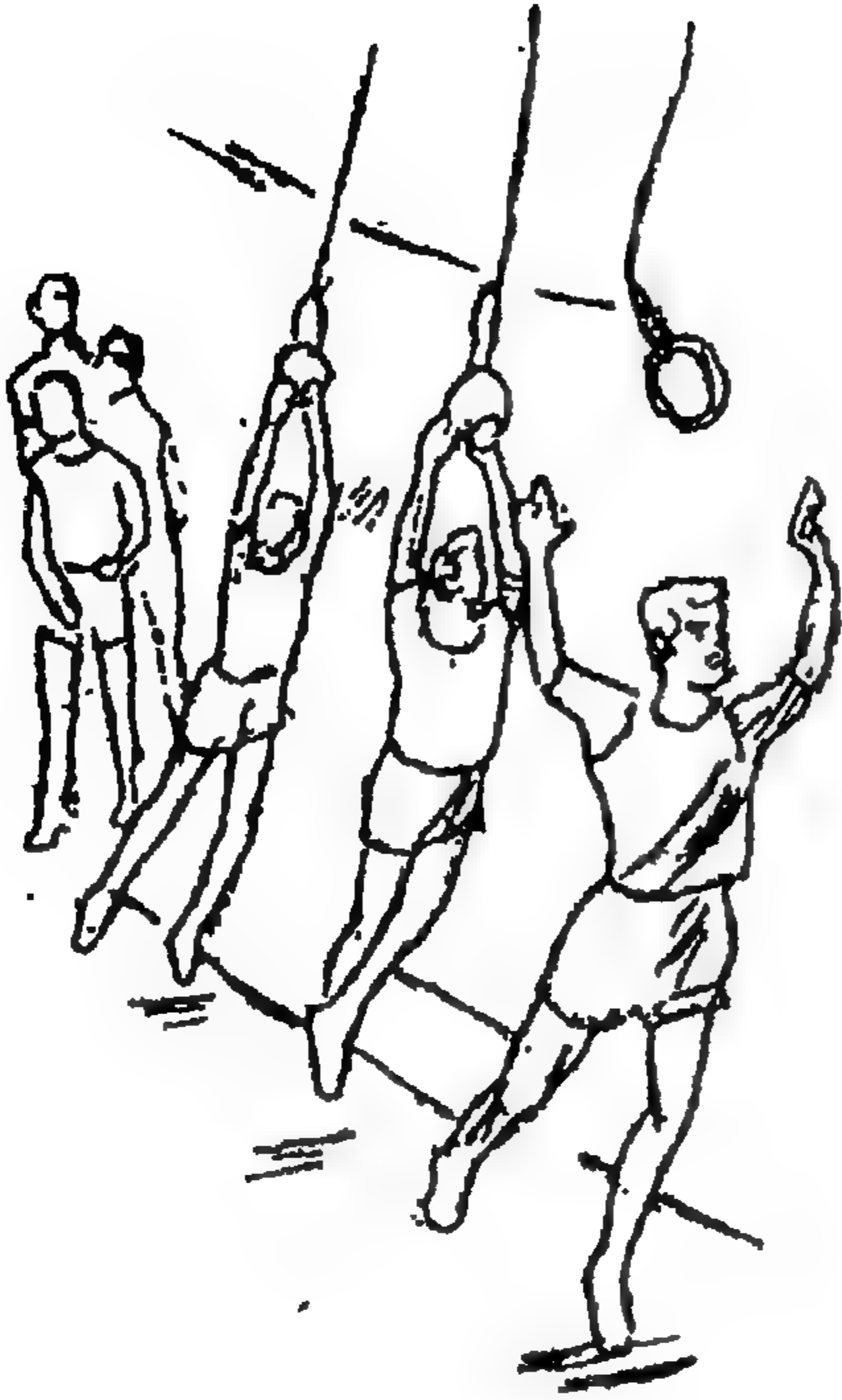
● مسك العارضة العليا باليدين ووضع
القدمين على العارضة السفلى، الدفع
بالحوض للأمام للوقوف على العارضة
السفلى ثم الدوران لمواجهة العارضة
العليا.



● مسك الحلقتين باليدين والجرى للخلف
ثم التعلق والمرجة أماما يلاحظ استقامة
الرجلين والجرى للنزول أماما.



● المسك باليدين للتعلق على البار العالي.
● أحد القدمين على البار المنخفض، ميل
الجذع والرأس لأسفل مع مرجة الرجل
الحرّة والارتقاء بالأخرى، للقفز والجسم
مشدود للهبوط.



● حلق - مسك الحلق للتعليق الجرى
للخلف ثم للأمام ثم الوثب أماما للنزول
على القدمين (تعليق ومرجح).



● التعليق في حلقة واحدة باليدين معا
خطوات للخلف ثم للأمام مع الارتقاء
والمرجحة أماماً عالياً لتعدية الحبل ثم
النزول مع سند الزميل.
(نفس التمرين مع التعليق في حلقتين).

الباب العاشر

- فن تحريك الأشياء الثقيلة
- السقوط بدون أخطار
- مهارات التنقل
- أساسيات الرمي والاستلام

فن تحريك الأشياء الثقيلة

يجب أن يكون لدى تلاميذ المراحل المختلفة فهم للعملية السليمة للرفع ، والحمل والدفع ، والشد ، والجذب ، لأهميتها في درس الأدوات والأجهزة وفي بعض الظروف قد يلجأ المدرس إلى أداء التربية الرياضية في الفصل.

لذا فإنهم يحتاجون للمساعدة في تحريك الأدراج والكراسي ولإعداد الفصل الدراسي للنشاط الرياضي.

الرفع :

إن عملية الرفع تتم بطريقة سليمة اذا ما رفعنا الشيء الخفيف من على الأرض بثني الفخذ ثم الزحف إلى أعلى وحينما يكون الشيء الذي سيرفع ثقيلًا يجب أن يظل الظهر مستقيماً وثني الرجلين وتصبح العضلات للرجلين هي القوة الرافعة وليس عضلات الظهر الضعيفة وكلما اقترب الشيء الثقيل من منتصف الجسم ستكون الميزة الميكانيكية أكبر وبذلك يقل الضغط على الجسم. ويجب ألا يسمح للتلاميذ وضع أشياء ثقيلة بسبب خطر الضغط الزائد ولكن يجب أن يتعلموا الفنون السليمة حتى يمكنهم رفع أشياء ثقيلة بدون أى خطر عليهم.

الحمل :

حينما تحمل أشياء ثقيلة يجب أن تقرب من المركز العمودي للجسم بخلق مركز جاذبية جديد حينما يحمل شيئاً ثقيلًا وللتكيف مع هذا الثقل يجب أن يحتفظ الجسم بقوام مستقيم ، فأى استمالة للجسم بعيداً عن الشيء المحمول للتوافق مع مركز الجاذبية للجسم الجيد يجب أن يتم عند الركبتين بينما يكون بقية الجسم فى وضع مستقيم.

الدفع :

لدفع أشياء ثقيلة يجب أن يوضع الكفان ضد الشيء مع ثني الكوعين أو أن يوضع أحد الكتفين ضد الشيء ويميل الجسم نحو الشيء مع وضع إحدى القدمين أمام الأخرى بمسافة مناسبة وتثنى الركبتان وبذل الجهد يجعل القدم الخلفية فى حالة استقامة على أن يكون الظهر فى وضع مستقيم كلما تحركت الرجل الخلفية إلى الأمام.. إن طول الخطوات

أثناء الدفع يعتمد على السرعة التي يدفع بها الشيء وبينما توضع الرجل إلى الأمام تستمر الرجل الأخرى التي أصبحت خلفية في بذل الجهد.

وحيثما يكون الشيء الذي سيحرك خفيفا نسبيا فإن قرفصة الجسم لا تحتاج أن تكون كبيرة كما في الأشياء الثقيلة ويمكن تحريك الشيء الخفيف باستعمال الذراعين فقط.

الجذب :

في مواقف كثيرة حينما لا يمكن دفع الأشياء الثقيلة بسبب موقعها تجذب (وفي حالة الجذب يبذل جهد أقل مما هو في حالة الدفع) وتعتمد كيفية دفع الشيء على القبض عليه، وأن الفنون العامة لجذب الشيء بمهارة والتي تطبق في معظم الحالات هي :

- ١ - يحول الجسم إلى الجنب.
- ٢ - توضع القدمان متوازيتين.
- ٣ - يخفض الجسم بثنى الركبة والفخذين.
- ٤ - يبذل الجذب بإبعاد الجسم عن الشيء واستقامة الرجل بالقرب من الشيء.
- ٥ - تؤخذ خطوات جانبية صغيرة كلما بذل جهد.

السقوط بدون أخطار

يحدث الوقوع دائما أثناء اللعب وأن قطع السقوط لتجنب الخطر مهارة ضرورية وأساسية يجب تعليمها في أي برنامج تربية رياضية، إن السقوط نتيجة فقد توازن الجسم وفي حالات كثيرة من فقدان التوازن ومن الأسلم أن نستسلم للسقوط من أن نحارب المحافظة على الوضع على القدمين، إن الاستسلام للسقوط يشير إلى محاولة لخفض الجسم على الأرض وتقليل الصدمة وذلك بإنقاص المسافة التي سيسقط منها الجسم مع زيادة وقف السقوط ويحدث أغلب السقوط حينما تتقدم الحركات الأمامية ونتيجة لذلك يسقط الشخص إلى الأمام وحينما يكون السقوط إلى الجنب أو الخلف يجب أن يحاول الفرد أن يسقط إلى الأمام لأن هذا هو مجال الجسم الذي يمكنه مقاومة السقوط بدون خطر ويمكن جعل السقوط بتحويل الرأس والكتاف في اتجاه السقوط. إن بعض قوة السقوط على الأرض يمكن إضاعتها باللف نحو الاتجاه العكسي للاتصال بالأرض وأثناء السقوط يخفض تثني الركب.

وإذا سقط الجسم إلى الأمام على اليدين والذراعين يجب أن تمتص الذراعان جزءاً من الصدمة عن طريق إعطاء قوة باسترخاء محكم ويتم ذلك عن طريق ثني الكوعين كلما لمست اليدين الأرض وتتقلص العضلات جزئياً وتستسلم للنقل لأنها مضطرة لحمله وفي السقوط إلى الخلف إذا ما وضعت اليدين خلف الجسم يجب أن تعطى استرخاء محكماً مثل السقوط إلى الأمام.

يجب أن تحمى الرأس من الاصطدام بالأرض وذلك بلمس الذقن على الصدر وجعل قوة السقوط على الجذع ثم اللف إلى الظهر لأعلى.

وفي السقوط إلى الأمام يجب رفع الرأس وحمايتها أو تحميل السقوط على اليدين والذراعين وحينما يحدث السقوط من أعلى بدون حركة إلى الأمام يجب أن توضع القدمان تحت الجسم ويجب أن ينزل الفرد إلى الأرض مع توسيع القدمين بقدر وسع الأرداف ويجب أن يوضع ثقل الجسم على أطراف القدمين ثم تنقل بسرعة إلى الأرض كلها ثم الركب والكوعين والجذع وحينما ينتقل الثقل إلى الركب والجذع تسترخى العضلات حتى تسمح بحركة الجسم إلى أسفل بالتدريج ويتقلص الجسم واللف يساعد الجسم على امتصاص الصدمة أثناء السقوط.

إن كثيراً من النشاطات التي يتعلمها الفرد في الانقلاب تطبق في تفادي السقوط المفاجيء... إن المبادئ التي تنقذ بها اللف إلى الأمام وإلى الخلف هي نفسها التي تستخدم في كسر السقوط والتمرين على هذه المهارات تساعد التلاميذ على تطوير مهارة السقوط من غير خطر.

مهارات التنقل

إن نشاطات النط والقفز والوثب متشابهة وإن قوة الجاذبية يجب أن تقاوم حتى يرفع الجسم من على الأرض، إن النط يحدث حينما تبذل القوة التي تقاوم الجاذبية بقدم واحدة ثم يحدث إنزال بنفس هذا القدم وحينما يحدث إنزال بالقدم الأخرى تكون القفزة قد تمت وفي الوثبة الحقيقية تلامس القدمان معاً الأرض التي تعترض الجسم في الهواء عند النط أو القفز أو الوثب تأتي نتيجة للمد السريع للرجلين والركبتين ويساعدهم لف الذراع وفي الاستعداد لتنفيذ النط والقفز أو الوثب تثني الأرداف والركب والرسغان: إن عمق القرفصاء محددة القوة المطلوبة وتدار الذراعان في اتجاه الحركة.

وبالرغم من أن الجرى ليس نشاطا حيويا للتلاميذ فى حياتهم اليومية. ولكنه مهارة حركية مهمة وهو جزء لا يتجزأ من كثير من الألعاب فى سنوات مدارس المراحل المختلفة وفى كثير من الجرى الذى يحدث فى مواقف اللعب بين الفرد الذى يجرى من الوضع المستقيم، وليس من وضع القرفصاء الذى يستخدمه التلاميذ فى مسابقات الجرى، وفى ابتداء الجرى بالوضع يجب أن تفسح القدمان براحة وتكون واحدة أمام الأخرى بحيث تكون القدمان فى الاتجاه الذى ينوى أن يجرى فيه، وأن يكون التلميذ يعرف أى اتجاه سيجرى فيه كما يحدث فى كثير مواقف اللعب، يجب أن تكون قدماه متوازيتين تقريبا وفى الاستعداد لأخذ الخطوة الأولى فى الوضع المستقيم يميل الجسم إلى الأمام فى الاتجاه الذى سيجرى فيه وتكون الخطوات الأولى القليلة أقصر من الخطوات العادية للجارى. وكل خطوة تالية تصبح أكبر فى الطول حتى يأخذ الجارى خطوة كاملة وعادة يتم ذلك بعد خطوتين أو ثلاث.

ويحتاج الجرى فى الألعاب والنشاطات الرياضية إلى تغيير الاتجاه أثناء الجرى بأقصى سرعة، يجب أن تقصر الخطوة لمدة خطوتين أو ثلاث خطوات لإنقاص السرعة وكلما نقصت السرعة تؤخذ خطوة خفيفة إلى الجنب فى الاتجاه الجديد، وبعد أن تؤخذ هذه الخطوة مباشرة يعمل محور فى القدم وتؤخذ خطوة بالقدم المتأخرة فى الاتجاه الجديد.

أساسيات الرمى والاستلام

إن الرمى والاستلام أساسيان بالنسبة لكثير من الألعاب ويستلزم مختلف الرياضيات وهى أشياء مختلفة الأحجام والأوزان بغض النظر عن الجسم والوزن والشكل فإن فنون الرمى متشابهة بالرغم من أن القبضة التى تؤخذ للرمى تختلف طبقا للحجم والشكل. إن استلام الكرة يتضمن نفس مبادئ السقوط فيجب أن تمتص الذراعان دفعة الكرة المتحركة عن طريق تراجع قليل الذراعين وللإستعداد لاستقبال كرة يجب أن تفرد الرجلان لضبط التوازن وتكون إحدى القدمين أمام الأخرى. وفى استلام الكرة يجب أن يواجه الجسم خط مرور الكرة وتوجه كف "بطن" اليدين وليس الأطراف للكرة. ومن أهم العوامل التى تجعل الفرد ينجح فى استلام الكرة هو ملاحظة الكرة أثناء عملية الاستلام.

يجب أن يحصل التلاميذ على فرص كبيرة لتطوير مهارة الرمى والاستلام قبل أن يبدأ أو يوضع فى مواقف اللعب وتتطلب مهارة أكثر من قدراتهم ويمكن التمرين على ذلك.

الباب الحادى عشر

□ اللياقة البدنية

□ تقدير الدرجات

اللياقة البدنية

الغرض من الاهتمام بتمارين اللياقة البدنية هو العمل على رفع مستوى اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بصورة متكاملة متزنة لكافة القدرات البدنية الأساسية وهي :

١ - القوة.

٢ - التحمل.

٣ - السرعة.

٤ - المرونة.

٥ - الرشاقة.

وتنقسم التمرينات البنائية إلى :

١ - تمارينات بنائية عامة (وهي الأساس للتمرينات البنائية الخاصة).

٢ - تمارينات بنائية خاصة.

١ - القوة : تنمية القوة العضلية هو مقدار المقاومة بصورها المختلفة وتنقسم إلى :

(أ) تمارينات تقوية عامة : وتهدف إلى تقوية الجهاز العضلي للجسم.

(ب) تمارينات تقوية خاصة : وتهدف لتقوية العضلات التي ستقوم بالعمل الأساسي

في النشاط الممارس.

ما يجب مراعاته عند إعداد عنصر القوة :

(أ) درجة التوافق بين العضلات المشتركة ، نوع الألياف العضلية ، فترة الانقباض

العضلي ، الإفادة من النظريات الميكانيكية ، المقطع الفسيولوجي للعضلة ، إثارة الألياف

العضلية ، العامل النفسي.

تمرين القوة :

[الجلوس الطويل الظهر مواجهه] ضغط الصدر (١ - ٣) الرجوع للوضع الأصلي (٤)

الجلوس على بعد $\frac{1}{4}$ م بعيدا عن عقل الحائط.

٢ - التحمل :

هو مقدرة اللاعب للتغلب على التعب.

(أ) تمرينات تحمل عام : تهدف إلى زيادة مقدرة تحمل اللاعب على أداء النشاط بشدة مناسبة لمدة طويلة وهي القاعدة الأساسية للتحمل الخاص:

(ب) تمرينات تحمل خاص : وتهدف إلى زيادة مقدرة تحمل السرعة وتحمل الأداء.

ما يجب مراعاته عند إعداد عنصر التحمل

أن تكون متزنة ، تنظيم الحمل ، يعقب تدريبات التحمل فترات راحة مناسبة.

تمرين تحمل :

[الوقف] الوثب على القدمين معا ثم عكس القدمين والوصول لوضع القرفصاء ويكرر عدة مرات.

٣ - السرعة :

هي المقدرة على أداء حركة معينة بأقصر وقت ممكن.

وتنقسم إلى ثلاثة أنواع :

(أ) سرعة رد الفعل : هي الاستجابة السريعة لمثير معين في أقصر زمن.

(ب) سرعة الأداء : هي سرعة انقباض العضلة أو العضلات التي تقوم بالحركة وتتطلب السرعة.

(جـ) سرعة الانتقال : هي القدرة على التحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة.

وهناك علاقة بين السرعة والقوة العضلية ، كما توجد بين قوة التحمل والسرعة.

ما يجب مراعاته عند إعداد عنصر السرعة :

قوة الإرادة ، القوى العضلية ، النمط العصبي للفرد قابلية العضلة للامتطاط ، القدرة على الاسترخاء العضلي الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

تمرين سرعة :

[التعلق/الظهر مواجه لعقل الحائط] تبادل رفع وخفض الرجلين.

٤ - الرشاقة :

هى المقدرة على سرعة التحكم فى أداء حركة جديدة. وتنقسم إلى :

(أ) الرشاقة العامة : هى مقدرة الفرد لحل واجب حركة فى عدة أوجه مختلفة بتصرف سليم.

(ب) الرشاقة الخاصة : هى تنمية الأداء الحركى فى تناسق مع خواص وتكوين الحركة فى المنافسة.

ما يجب مراعاته عند إعداد الرشاقة :

التغيير فى سرعة وتوقيت الحركات ، التغيير فى أسلوب أداء التمرين. تصعيب التمرين ، التغيير فى نوع المقاومة ، خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين ، الأداء العكسى للتمرين.

تمرين رشاقة :

يقوم اللاعب برمى الكرة عبر حاجز ثم يجرى لتخطية الحاجز ثم التصويب على الهدف.

٥ - المرونة :

هى مقدرة الفرد على أداء الحركة بسهولة لأوسع مدى وتنقسم إلى :

(أ) مرونة : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجهاز الحركى للجسم.

(ب) مرونة خاصة : وهى المرونة التى يتطلبها نوع خاص من النشاط الرياضى الممارس.

ما يجب مراعاته عند إعداد عنصر المرونة :

تناسب المرونة، تكرار كل تمرين لعدد كاف ، عدم الأداء فى حالة التعب ، تهيئة اللاعب قبل الأداء ، مراعاة عامل التنويع والتغيير.

تمرين مرونة :

[الوقوف] محاولة لمس اليد مشط القدم.

إن ألوان النشاط فى التربية الرياضية يساهم فى إنماء اللياقة الكاملة للفرد ، ولذا كان من الضرورى أن تتضمن البرامج ألوان النشاط المختارة التى تعمل على إنماء كل قدرات الفرد.

ومن المعترف به أن النواحي المختلفة للياقة ترتبط بعضها ببعض؛ واللياقة البدنية وجه واحد من أوجه اللياقة الكاملة، وترتبط لياقة الشخص البدنية بالأعمال التي يجب على هذا الشخص تأديتها وبقدرته على بذل المجهود البدني، كما ترتبط بالعلاقة بين لياقة هذا الشخص وبين كيانه كله ولا يحتاج كل شخص إلى نفس المقدار من اللياقة البدنية الذي يحتاج إليه أي شخص آخر، فكل شخص يحتاج إلى القدر الذي يمكنه من القيام بمطالب مهنته، مضافا إليه جزء صغير كاحتياطي للطوارئ، فلياقة الشخص تتوقف على إمكانياته في ضوء تركيبه الجسماني، ولا نستطيع النظر إلى اللياقة البدنية وحدها بل يكون النظر إليها في ضوء مدى تأثيرها بالعوامل العقلية والانفعالية والاجتماعية، فالإنسان يعمل ككل وليس كأجزاء منفصلة.

دور المدرسة والمجتمع في اللياقة :

تعتبر المدارس من الوسائل الرئيسية للاتصال بالأطفال والشباب وعليها تقع مسئولية توفير الغرض لفهم وتحقيق اللياقة، ولذا يجب أن تكون المدارس ذات وعي لياقي، فتضع البرامج التي تشتمل على خبرات وخدمات تعاون على اكتساب اللياقة.

○ وأن تعزز المدارس بالإمكانيات اللازمة ثم أن تكون البيئة المدرسية بحيث تسهل عملية النمو والتطور السليم.

○ ويجب على القادة أن يكونوا نموذجا للياقة وأن تتخلل البرنامج المدرسي كله، وتصل إلى كل من يمت بصلة إلى هذا البرنامج.

○ وألا تكون مسئولية جهة واحدة أو عدد قليل من الناس.

○ ويجب على المدارس أن تمد مجتمعها المحلي بالقادة في هذا الميدان، ولو أنها لا تمثل إلا جهة واحدة من الجهات التي تعمل على خلق شعب يتمتع باللياقة.

○ واجب المدرسة أن تتعاون مع كل قوى وإمكانيات المجتمع.

○ ومن الضروري أن يرغب الأطفال في أن يصبحوا لائقين فإن لم تكن هذه الرغبة موجودة في نفس كل طفل فإنه لن يبلغ هذه اللياقة.

وعلى ذلك فمن الواجب عندما يحين وقت ترك الأطفال لمدارسهم للدخول في حياة البالغين أن يكون كل فتى وفتاة مؤمنا بأهمية الدور الذي تلعبه اللياقة في تحقيق الطموح والرغبات الشخصية والشعور بالسعادة وتوفير حياة أطول وإكساب الشخص قدرة على أن يقدم خدمات أفضل والإسهام في خلق شعب قوى.

○ وعلى المسؤولين مراعاة وضع أسس ضرورية لنجاح أى برنامج للتربية الرياضية كآتى:

○ يجب تهيئة الملاعب والأماكن الكافية لتدريس التربية الرياضية.

○ يجب أن يكون المدرسون مؤهلين تأهيلا مهنيا كافيا.

○ يجب أن يتضمن المنهاج المدرسى درسا يوميا للتربية الرياضية ولو يعطى بعض تدريبات اللياقة فى طوابير الصباح لمدة كافية.

○ يجب توزيع زمن درس التربية الرياضية توزيعا عادلا على كل ألوان النشاط البدنى.

○ اشتراك الطلبة فى برنامج ما يجب أن يتناسب مع مستواهم فى بقية مواد المنهاج المدرسى.

○ يجب أن يكون النشاط الرياضى الخارجى، جزءا متكاملًا مع برامج التربية الرياضية التى تعطى فى حصة التربية الرياضية.

○ يجب استخدام اختبارات اللياقة كوسيلة لحث التلاميذ وكعملية تقييم.

○ يجب الاحتفاظ بتقارير كاملة عن كل طالب، وأن تكون هناك سياسة موجودة لوضع الدرجات والتقديرات اللازمة.

○ يجب أن تعتبر مادة التربية الرياضية مادة نجاح ورسوب.

○ التعرف على المتأخرين بدنيا والعمل على أن تتحسن مقدرتهم البدنية.

التعرف على ناقصى النمو؟

هناك طرق عديدة يمكن التعرف بها على التلاميذ المتأخر نموهم البدنى بطريقة الفحص الطبى الذى يجب أن يتم كل فترة من الزمن على تلاميذ المدارس للمراحل المختلفة سيكشف عن حالات نقص نمو بدنى بأسباب متعددة، منها الأمراض ومنها نقص فى التغذية.. الخ.

وهؤلاء التلاميذ يحتاجون إلى برامج تدريبية خاصة تناسب احتياجاتهم الشخصية وأن حالات القصور فى اللياقة البدنية فى التلاميذ التى لا تظهر فى الفحوص الطبية يجب أن تحدد بملاحظة التلاميذ أثناء النشاط الرياضى وباستخدام اختبارات اللياقة. إن المدرس لديه فرصة ممتازة لملاحظة درجة الكفاءة البدنية أثناء تدريس درس التربية الرياضية

ويجب أن يلاحظ هؤلاء الذين يتعبون بسرعة ويحمر وجههم ويلهثون أثناء الكلام ، وبالطبع يستلزم ذلك بعض المعلومات عن المقدرة على جعل العمل ذا نتيجة قبل تقرير عما إذا كانت هذه العلاقات تشير إلى قدرة تحمل غير عادية أم أنها تشير إلى استهلاك أكبر للجهد والطاقة المعتادة وبين العلامات الأخرى على نقص اللياقة البدنية السليمة التي تظهر في تنفيذ النشاطات هي نقص السرعة وضعف القوة والتوافق ولأن بعض التلاميذ (يخفون) عدم كفاءتهم البدنية بالانسحاب وعدم الرغبة في الاشتراك في النشاطات في الفصل ، هذا التصرف يجب أن يراعى كعلامة أو كدليل على ضعف اللياقة والمدرس يجب أن يعطى اعتبارا للعيوب البدنية وسوء التغذية والراحة والنوم غير الكافيين والعوامل الموروثة التي تؤثر على نمو اللياقة البدنية والضعف النفسى مثل نقص القدرة أو الرغبة في الأداء الأحسن ، وإذا نسب ضعف اللياقة البدنية إلى أى من هذه العوامل يجب أن يعالج السبب قبل أن يطالب أداء أى نشاط بنجاح وأن اختبارات النجاح تساعد على تحديد الذين لديهم ضعف فى اللياقة وهذه الاختبارات تستخدم لتقييم تقدم التلاميذ فى تحقيق اللياقة البدنية ولا يعنى حصول التلميذ على درجات منخفضة فى اختبارات اللياقة أنه ضعيف صحيا كما لا يعنى حصوله على درجات عالية أنه خال من المشاكل الصحية. إن الدرجات المنخفضة تشير إلى نقص الكفاءة فى الحركة والأداء وفى نسبة مئوية كبيرة من الحالات تتحسن هذه الحالة بالتمارين السليمة والنشاط.

اختبار اللياقة البدنية :

وحتى نستطيع أن نحدد تحقيق أى هدف من الضروري أن نقوم بعملية تقييم ولقياس النجاح فى الفصل الذى يهدف إلى تحسين اللياقة البدنية تعطى اختبارات معينة للعوامل المكونة للياقة البدنية ، وتشهد نتائج اختبارات عوامل اللياقة ارتباط عال باللياقة الكاملة للجسم.

ويجب أن تعطى اختبارات اللياقة البدنية أربع مرات أو أكثر خلال العام حتى تعطينا دليلا نعتمد عليه التقدم الذى أحرزه التلاميذ. كما يحدد لنا المواضع التى تحتاج إلى بذل مجهود أكبر لإعطاء أثر فى التحسن والذين يحرزون نتائج منخفضة يجب أن يؤدوا اختبارات أكثر فى كل ستة أسابيع. وفى تنظيم الاختبارات يجب أن تطور الإجراءات حتى تضمن اختبار أكبر عدد ممكن بأكبر دقة ممكنة. وفى الفصول الصغيرة يستطيع

المدرس أن يقوم بالاختبار شخصيا. وبذلك يضمن سلامة تنظيم الاختبار ودقة تسجيل الدرجات الضرورية للاختبار السليم ولكن وجود عدد كبير من الفصول يتطلب صعوبات التنظيم وكذلك الوقت وإجراءات أخرى ضرورية.

ومن هذه الإجراءات إقامة محطات اختبار في الملعب حتى يمكن أداء امتحانات متعددة في نفس الوقت مع انتقال التلاميذ من محطة إلى أخرى إلى أن يكملها جميعا واستخدام مساعدين من التلاميذ ضروري في إقامة الامتحان وتسجيل الدرجات في كل محطة اختبار ويجب أن يتلقى المساعدون تعليمات دقيقة من المدرس عن فنون الاختبار مع التأكيد على أهمية الدقة "بطريقة التدريب الدائري"، أي أسلوب التنظيم الدائري الذي يؤدي في دروس التربية الرياضية لتنمية عناصر اللياقة.

أما في فصول الأطفال الصغار يكون استخدام المساعدين من التلاميذ غير مرضى يستطيع المدرس أن يستخدم طريقة إعطاء نفس الامتحان لعدة تلاميذ في نفس الوقت.

برنامج نشاطات اللياقة :

يجب على المدرس أثناء تخطيط برامج وجدول التربية الرياضية أن تضمن وقتا للذهاب لمكان اللعب والعودة إلى الفصل وخلع الملابس ولبس الملابس الرياضية حتى لا يضيع وقت التمرين.

اختبارات النشاطات :

إن النشاطات التي يجب أن تعلم في هذا الجزء من البرنامج الذي يكرس لتعليم المهارات يجب أن يحدد أولا وأخيرا باحتياجات واهتمامات التلاميذ في كل مرحلة معينة، وإذا كان الاختبار متنوعا بشكل كاف بحيث تستخدم العضلات المختلفة في تنفيذ المهارة ومن المتوقع أن يكون هناك مساهمة فعالة نحو اللياقة البدنية من هذا الجزء من البرنامج بالرغم من أن الهدف الأساسي هو تعلم مهارات جديدة وتحسين مهارات أخرى سابقة.

إن الاختبار الحكيم لمثل النشاطات يجب أن يكون أساس معرفة بطبيعة النشاطات ومساهمة كل في التطور البدني للتلاميذ، ويجب أن يعتمد الاختبار على نتائج اختبارات اللياقة البدنية والتعرف على أوجه النقص الموجودة في بعض التلاميذ وفي الفصل عامة.

ومن هذه الملاحظات يستخلص المدرس احتياجات اللياقة البدنية في مدارس المراحل المختلفة على مستوى الدولة كلها.

تقدير الدرجات

إن الغرض من إعطاء درجات في التربية الرياضية كغيرها من المواد الدراسية هو إعطاء تقرير عن تحقيق الأهداف. ويحتاج التلاميذ أن يحاطوا علما بتقدمهم وأن يعانون في تقييم نوعية العمل الذي أدوه وإعطاء تقديرات في التربية الرياضية الطريقتين :

١ - وصف كتابي لتقديم التلميذ.

٢ - رمز يشير لمستوى الأداء.

وفي التقرير الكتابي يوضح بالتعليق على مجهودات التلميذ وقدراته على تنفيذ أهداف التعليم، ومن مميزات هذا النظام الإشارة إلى نقط الضعف التي يمكن التركيز على تقويتها ووضوحها أمام التلاميذ ووالديهم ويمكن استخدام الرموز في التقرير الذي تعطى للتربية الرياضية في المدارس عامة. مثلا يتفق على رموز يعمل بها ناجح.. راسب.

الاختبارات :

في استخدام الدرجات يجب أن يستعمل المدرس نفس القواعد التي تحكم التدريس الجيد، ويجب أن تعد الامتحانات بحيث تنمي في التلاميذ الاهتمام بالاجابة الجيدة فكل امتحان يؤديه التلاميذ يجب أن يخدم بطريقة ما مثل كل نشاط يحتويه البرنامج احتياجات التلاميذ، ويجب أن يخطر التلاميذ بنتائج الامتحانات بعد أدائها مباشرة وأن الانتظار الطويل بين الامتحان وبين وقت إخطار التلاميذ بالنتيجة تنقص من معنى الامتحان بالنسبة لهم كما يجب إعطاء تفسير لهذه النتيجة حتى يمكن لكل فرد أن يفهم حالته ويتعرف إلى مواضع النجاح والنقص وهذه الاختبارات تهم التلاميذ لأنها وسيلة لإظهار المقدرة في المنافسة بين الزملاء لذلك يجب أن تتنوع الاختبارات حتى تسمح للتلاميذ ذوي القدرات المختلفة أن يمتازوا عن بعضهم وأن تقييم التلاميذ في هذه السن له معنى جميل للتقييم المتعلقة بمهارة الحركة ويجب أن يحرص المدرس على أن يبالغ في هذه القيمة حتى لا يُنظر إلى الطفل بطيء الحركة نظرة احتقار من زملائه.

وفي التخطيط للوقت الذي يعطى للاختبار والتقييم يجب أن يأخذ المدرس في اعتباره عنصر الوقت.

ويمكن أن يحدث التقييم أثناء التدريس. وفي حالات كثيرة تعتبر الاختبارات في الأساس تمرينات أو نشاطات تقوم بتحسين وتطوير اللياقة والمهارات ولكن الوقت المخصص للاختبارات يجب ألا يمتد حتى لا يضيع وقت طويل وفرص من العمل تجاه تحقيق أهداف البرنامج.

أنواع الاختبارات :

تنقسم الامتحانات في التربية الرياضية إلى ثلاث مراحل :

١- اختبار المعلومات :

مادام أن من بين أهداف التربية الرياضية اكتساب المعلومات ، فمن الضروري أن تستخدم الامتحانات التي توضح مدى تحقيق الأغراض والامتحانات التحريرية تؤدي لهذا الغرض في المراحل المتأخرة في مستوى التعليم بينما تكون الأسئلة الشفهية لأطفال الحضانة والمراحل الأولى ابتدائي أكثر نجاحا بسبب القصور في القراءة والكتابة ويفضل في وضع الأسئلة أن تكون موضوعية وتحتاج لإجابة قصيرة، وخاصة إذا كان المدرس سيمتحن عددا كبيرا من الطلبة ولديه فترة محدودة من الوقت لتصحيح الأوراق.

محتويات الامتحان :

مضمون الامتحان :

- ١ - فكرة عامة مع تشخيص للموضوعات.
 - ٢ - تحديد الفقرات المهمة في كل موضوع.
 - ٣ - ترتيب الفقرات طبقا للأهمية كلما أمكن.
 - ٤ - تحديد أفضل أنواع الاختبارات طبقا لطبيعة المادة.
- وبما أنه لا يمكن أن يعطى الامتحان جميع المعلومات التي يعرفها التلاميذ يجب أن يكون هناك سؤال عن كل موضوع مهم.

الامتحانات المألوفة :

قد يرغب المدرس في استخدام بعض الاختبارات المألوفة وخاصة في اللياقة البدنية واختبارات مهارة الحركة وقد أعدت لها مقاييس واختبارات معينة ، وتعتبر هذه المقاييس أساس الحكم في التقييم. وهذه الاختبارات لها قيمة تفوق الامتحانات التي يعدها المدرس

لأنها وسيلة لمقارنة التلاميذ بتلاميذ مدارس أخرى أو مدارس الدولة كلها. ومن مميزاتها الأخرى أنها لا تستغرق وقتا لإعدادها ويتم التقدير بسرعة وبساطة مثل الامتحانات الأخرى تستعمل هذه الامتحانات لتقييم ما حققه التلميذ. ومن الضروري من أن بيئة المجتمع قد تتسبب في قلب المجهودات التي تبذل في برنامج التربية الرياضية فمثلا في المجتمع الذي تكون فيه فرص اللعب والتمرين خارج المدرسة محدودة يكون المستوى الاجتماعي والاقتصادي منخفضا، وعندما يكون التلاميذ ناقصي التغذية تكون درجات الامتحان في مهارة الحركة ضعيفة بالرغم من امتياز برنامج التربية البدنية ومدرس المدرسة. وبذلك تكون المقارنة بين مدرسة وأخرى غير سليمة ولا يعنى ذلك أن البرنامج الذي تعده مدرسة أقل مستوى من الأخرى، ويكون للمقارنة معنى فقط حينما تكون العوامل الخارجة عن المدرسة التي تؤثر على تقدم التلاميذ متساوية تقريبا.

وبالرجوع إلى الاختبارات المألوفة، وهذا مهم جدا، يجب ملاءمة التدريس للاختبارات، وكذلك إذا توسعنا في استخدام هذه الامتحانات يجب أن يخطط للتربية الرياضية بحيث تشمل النشاطات التي سيمتحن فيها التلاميذ وذلك يضع مسئولية كبيرة بالنسبة لتحديد المنهج على واضعي الامتحان. ولكن هناك خطرا من أن يدرس الامتحان بدلا من أن يقوم البرنامج المتنوع للتربية الرياضية الذي سيطور أهدافه.

امتحانات التوافق الاجتماعي والسلوكي :

ليس هناك وسائل معينة للقياس الدقيق للتوافق الاجتماعي والسلوكي، ولكن هناك فنونا عديدة تساعد المدرس على القياس الموضوعي للصفات وبعض هذه الفنون، مثل التوافق واختبارات الشخصية والاختبارات النفسية الأخرى، يمكن استخدامها وتفسيرها جيدا بواسطة الأطباء النفسيين. إن الإجراءات العملية في التربية الرياضية هي التسجيل للحوادث والمقابلات الشخصية.

تسجيل الأحداث :

هو تسجيل يصف السلوك في لحظات معينة ومن المستحسن استخدام ملفات لحفظ البيانات ويجب أن تؤرخ البطاقات وتحفظ حتى يمكن متابعة تاريخ أى مشكلة معينة بسهولة، ويجب أن تحتوى كل بطاقة على وصف مختصر للظروف التي لوحظ فيها التلميذ وأى حقائق يعرفها المدرس عن التلميذ وتفسيرات المدرس عنها. ويجب أن يتجنب المدرس إشعار التلاميذ بأن هناك نية لتسجيل الأحداث غير العادية فقط، لأن ذلك يقودنا

إلى تحليل غير سليم للسلوك العام للتلميذ وإعطاء صورة غير كاملة لنمو التلميذ الحقيقي وتقدمه ، ومن المهم أيضا أنه يعرف شيئا عن التلميذ فى بيئة خالية من المشاكل لا يتصرف فيها بطريقة تثير الانتباه ومن المهم أن نعرف أيضا المدى الذى يحدث فيه انحراف السلوك ولهذا السبب يكون المطلوب تسجيلا منتظما للملاحظات.

المقابلات :

إن مقابلة التلميذ للمدرس يعطى فرصة ليكتسب المدرس فهما للأسباب التى وراء تصرفات التلميذ ويكون دور المدرس الرئيسى فى هذه المقابلة دور المستمع لأن الإلحاح فى جعل التلميذ يتكلم بتوجيه أسئلة كثيرة تجعله يرفض الكلام ، بل يجب أن نجعل التلميذ يحس أن المدرس يهتم به وبشعوره وقد يحتاج التلميذ إلى المساعدة لمناقشة المشكلة ويجب أن يوجد له المدرس تعليقات مشجعة. وأن ثقة التلميذ فى المدرس ضرورية لنجاح المقابلة الشخصية وتخلق جوا من الثقة والاحترام يستطيع المدرس أن يحصل على الحقائق التى يحتاجها لتحسين الموقف.

القياس الاجتماعى :

إن أكثر الوسائل فاعلية فى هذه الوسائل هى وسيلة القياس الاجتماعى وهو تقييم الزملاء عن طريق سؤال تلاميذ الفصل كتابة أسماء تلاميذ يفضلونهم أكثر عن التلاميذ الآخرين وقد يطلب منهم كتابة اسم تلميذ يكرهونه أكثر وتكون الأسماء التى ذكرت أكثرهم المحبوبون أكثر من زملائهم والذين لم تظهر أسماءهم على الإطلاق أو ذكروا قليلا هم المكروهون فى المجموعة وبذلك يمكن أن يبذل المدرس مجهودا أكثر لمساعدة هؤلاء التلاميذ فى تحسين علاقتهم بالآخرين. وهناك طرق كثيرة تساعد على تقبل المجموعة لهم مثل إثارة الانتباه لقدراتهم الخاصة أو إعطائهم مسئوليات معينة.

إن المعلومات التى تجمع من التلميذ بهذه الطرق توضع فى ملفاتهم مع تقديرات المدرسين لهم وما يسجله المدرس عنهم من لياقة بدنية وحالة صحية.

اختبار تنفيذ الحركات الرياضية العامة والمهارات :

يعتبر تطوير مهارات الحركة أحد أهداف التربية الرياضية وأن الاختبارات لقياس كفاءة تنفيذ هذه المهارات تقسم إلى قسمين : تسجيل النسب ، واختبار المهارة الموضوعة.

تسجيل النسب :

فى أثناء تدريس المهارة يستخدم المدرس هذا الفن ، أى باستمرار أنه يلاحظ التنفيذ ويعطى قراءات عن مدى فاعلية كل تلميذ وما يؤثر فى هذه المقدرة من بين العوامل الآتية :

١ - ملاحظة أداء المهارة ومقدرة التلميذ.

٢ - تقسيم المهارة إلى أجزاء وتحليلها إلى مكونات مثل الرمى بدقة السرعة التى تقذف بها الكرة.

ويجب أن تقاس كفاءة التلميذ فى كل جزء من هذه الأجزاء ويجب أن تؤخذ هذه الأشياء فى الاعتبار فى التقدير النهائى للتقسيم.

تقييم التعليم :

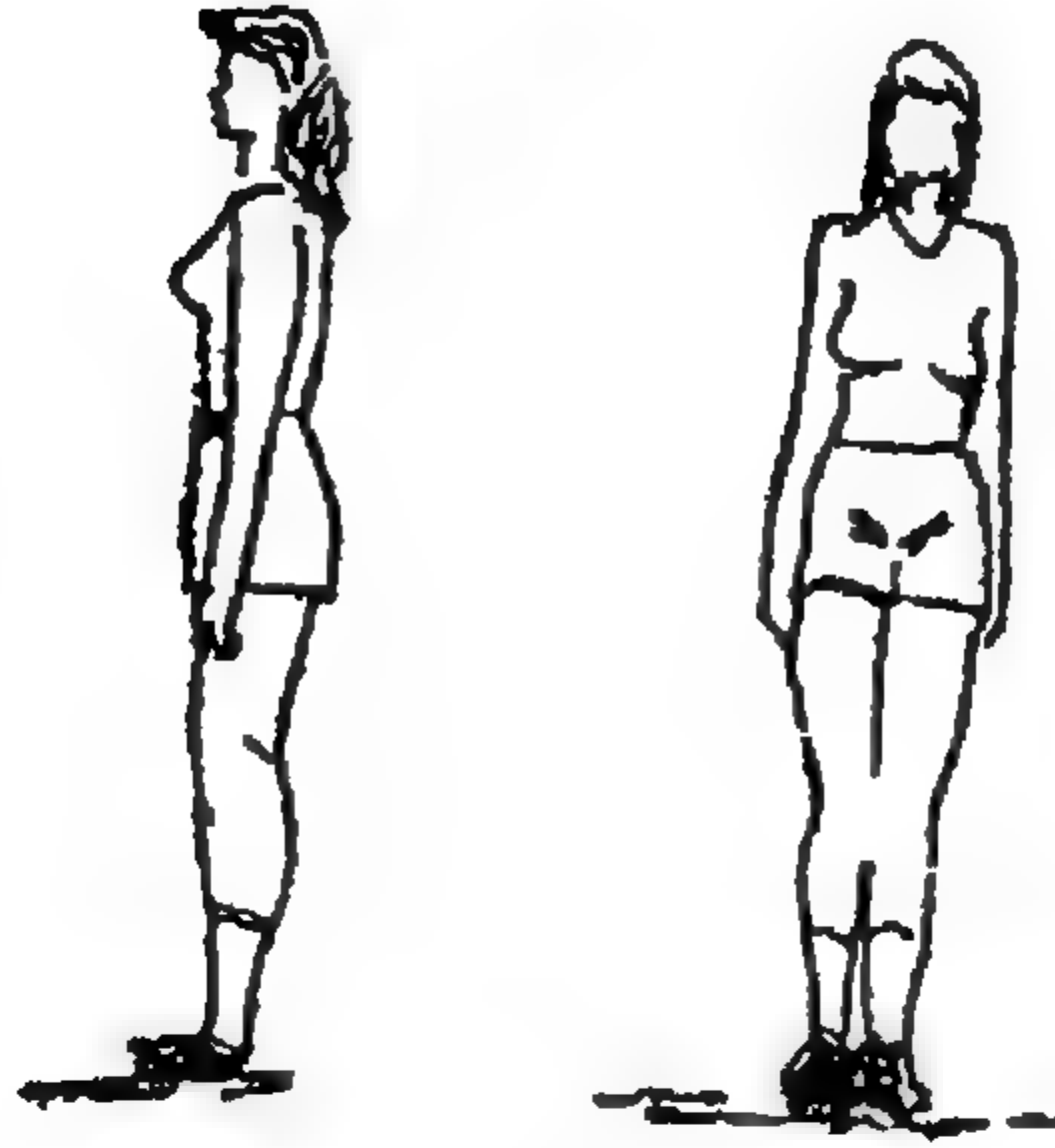
إن قوة برنامج التربية الرياضية يقاس بمستوى تقدم التلاميذ والتقدم البطيء ونقصه يتطلب تحليلاً لتحديد الأسباب وقد يدعو ذلك المدرس إلى عمل استفتاء عن تنظيم الفصل محتويات المنهج وطرق التدريس.

ومن الأسئلة التى توجه :

- هل كان الوقت المخصص يستخدم بطريقة فعالة ؟
- هل كانت النشاطات التى تدرس تنمى اللياقة البدنية بكل مقوماتها؟
- هل يشترك كل تلميذ طبقاً لقدرته؟
- هل كانت مشاكل المهارات تحلل بطريقة سليمة؟ وهل يعطى التلميذ فهماً كاملاً للتنفيذ؟

- هل كان التلاميذ يعطون الدفعة الكاملة لبذل أقصى جهد لهم؟
- هل كانت النشاطات تناسب مستوى التلاميذ ومستوى نضجهم؟
- هل أعد البرنامج تبعاً لاختلاف مستويات التلاميذ وهل كان يدرس تبعاً لذلك؟
- هل كان يعطى المثل الجيد للعب والروح الرياضية للتلاميذ؟
- هل كانت المناقشات والاستعراضات تقدم بوضوح وبطريقة سليمة؟

(١) الوقوف



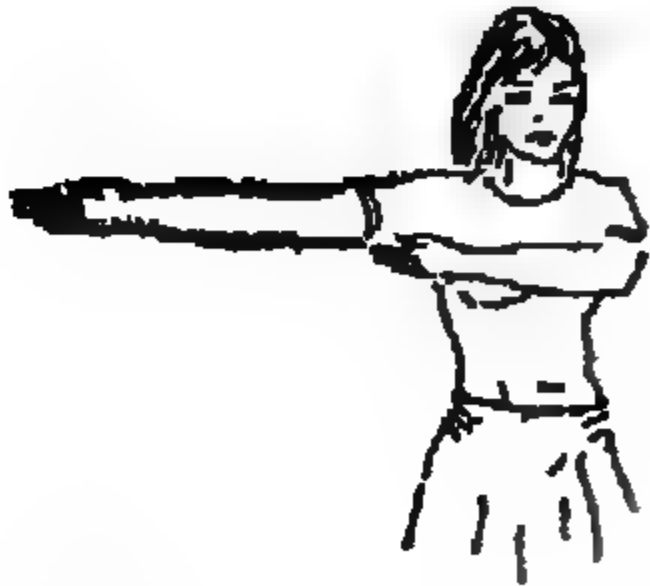
(أ) أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين :



وقوف - الثنى الذراعان مائلان لأعلى الذراعان حلقة عاليا الذراعان أماما الذراعان عاليا

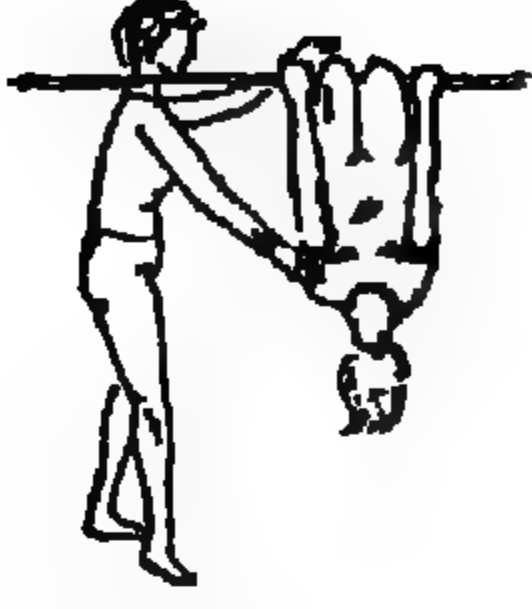


الذراعان جانبا الذراعان مائلان أسفل ثبات الوسط سند الرأس الثنى عرضا

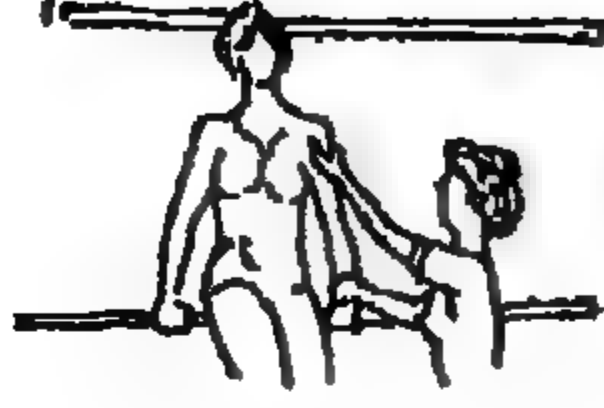


الذراعان متقاطعان الذراعان زاوية الذراعان خلفا لمس الرأس الذراعان متوازيان جانبا أماما أسفل

أنواع السند



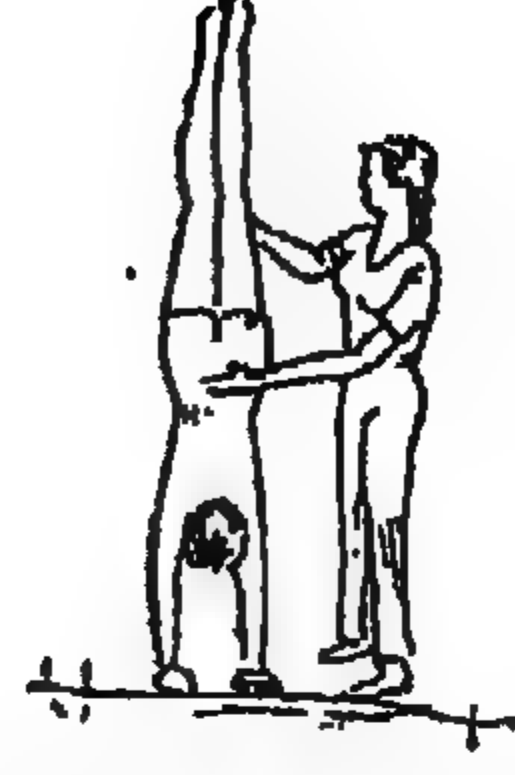
سند الدوران الخلفي



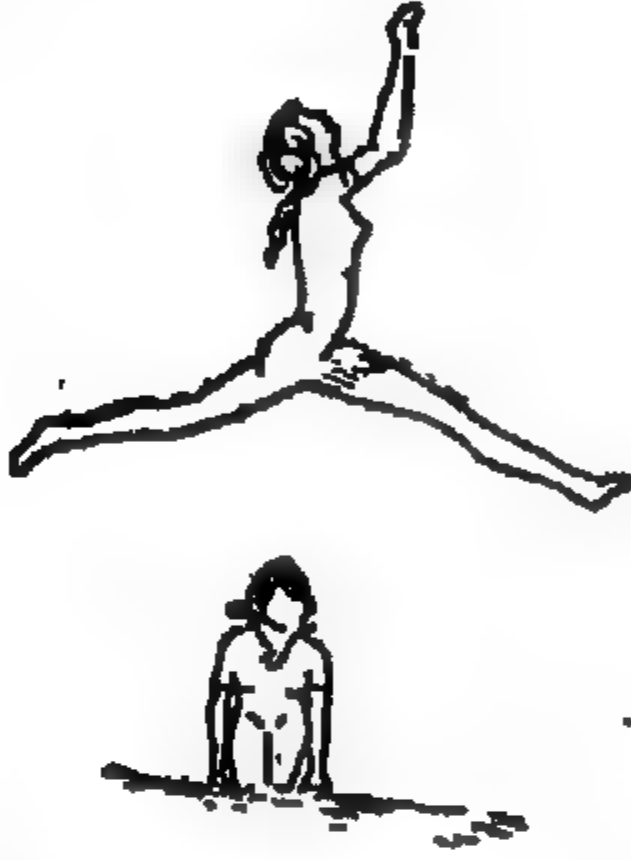
سند الارتكاز



سند الدحرجة الأمامية



سند الوقوف على اليدين



وثب الفجوة فوق ظهر زميله
في وضع (الجثو الأفقي) قفزة
باستعمال تلميذ كأداة



قفزة الأرنب على زميل في
وضع (الجثو الأفقي) قفزة
باستعمال تلميذ كأداة



السند في الدوران الأمامي



السند المواجه ليقبض باليدين فوق
الكوعين.
يقف الساند في مواجهة اللاعب مع
القبض بيديه فوق العضدين ويستخدم
هذا السند في القفز فتحا.



قفزة الأرنب
على الصندوق



القبض باليدين فوق الكوع يقف الساند
في وضع (الوقوف فتحا) أو (الوضع
ماما) والكفين مت ١٧,٢٩٩ واجهين فوق
عضد اللاعب ويستخدم هذا السند في:
القفزة السريعة - القفزة البطيئة - قفزة
الأرنب - قفزة الذئب - قفزة السور -
قفزة عفريت العلبة

(٢) الجلوس



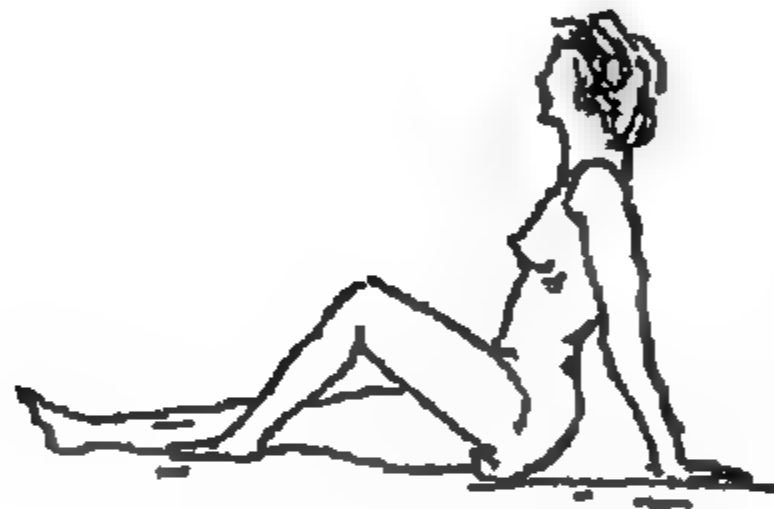
(أ) أوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الذراعين مثل السابق في الوقوف:

(ب) أوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الرجلين:

(ج) أوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الجذع "كما سبق في الوقوف":



الجلوس جانبا



جلوس قرفصاء



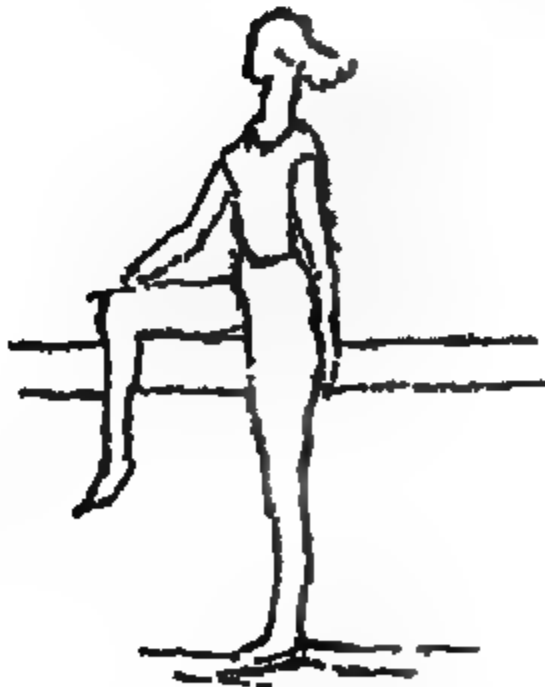
جلوس القرفصاء



الجلوس طولا



الجلوس الركوب



الجلوس العالى جانبا

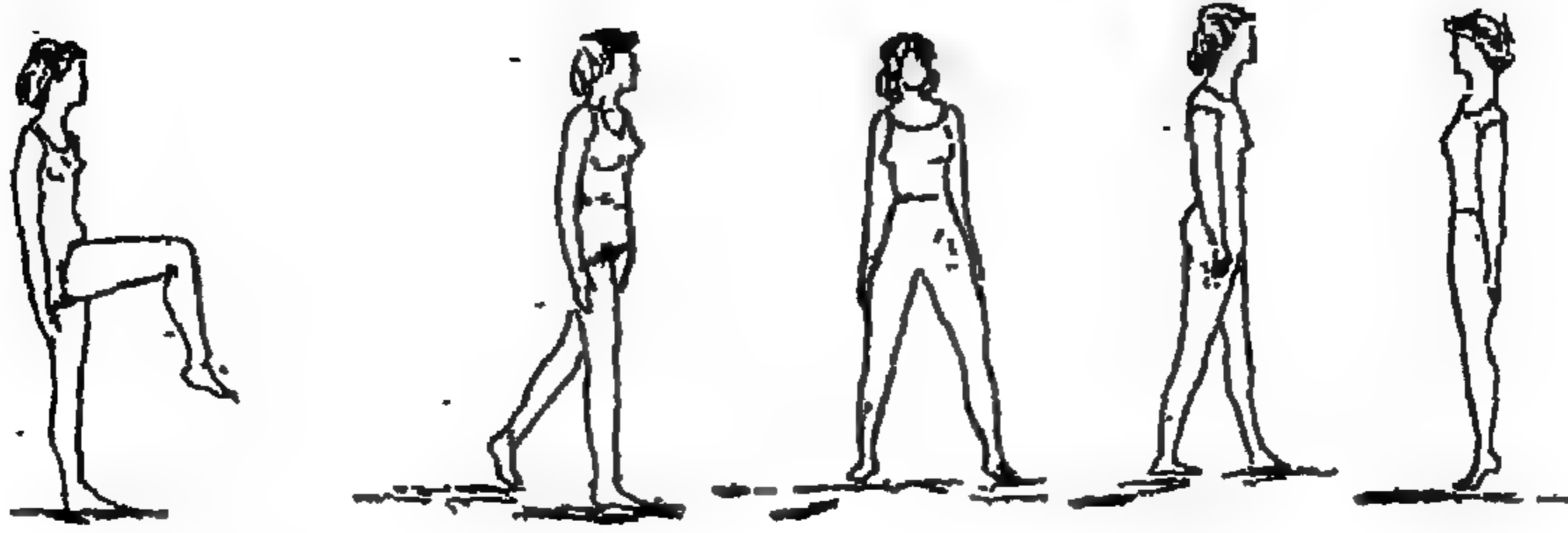


الجلوس طولا فتحا



الجلوس التوازن

(ب) أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الرجلين :



وقوف المشط وقوف المشي الوقوف فتحا وقوف سند المشط خلفا وقوف القرفصاء



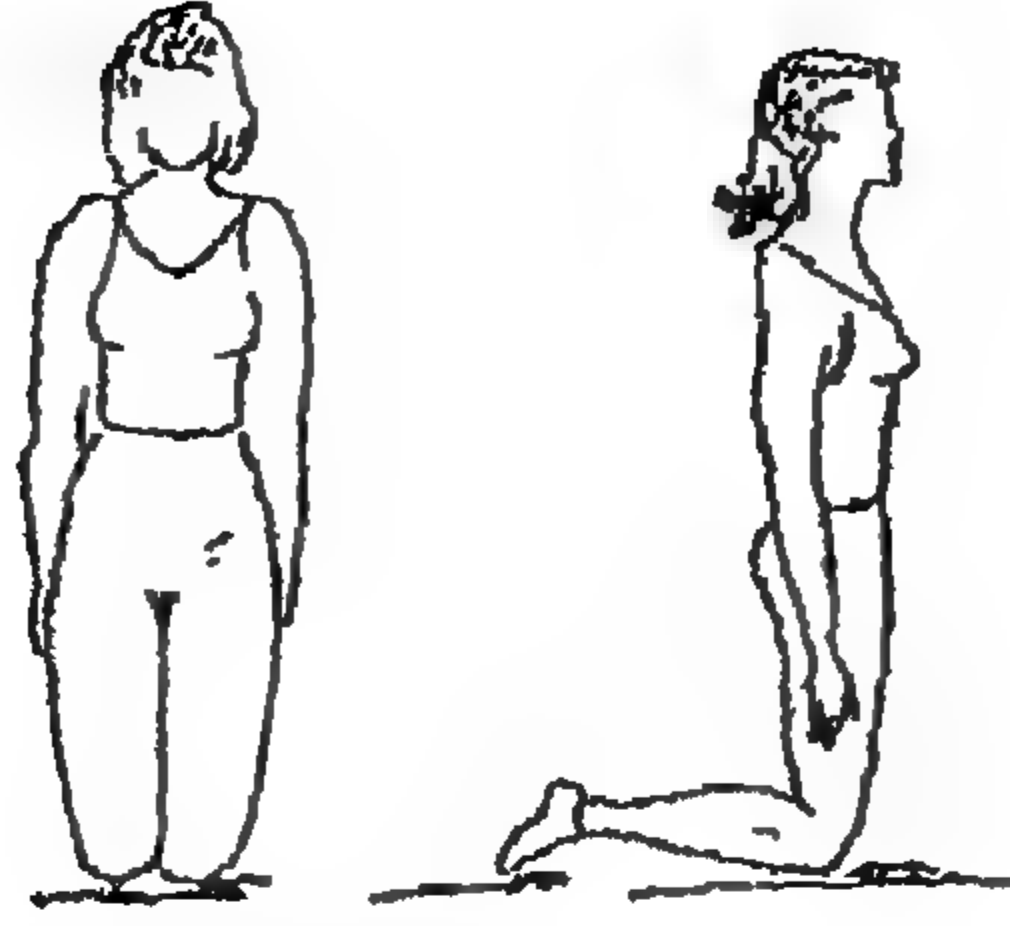
اقعاء الطعن أماما طعن المشط أماما الطعن جانبا طعن المشط جانبا

(ج) أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الجذع



وقوف التقوس وقوف انثناء وقوف الميل وقوف انحناء وقوف اللف

(٣) الجثو «الركوع»



(أ) تشبه الأوضاع السابقة من الوقوف بتحريك الذراعين:

(ب) أوضاع مشتقة من الجثو بتحريك الرجلين:

(ج) أوضاع مشتقة من الجثو بتحريك الجذع «كما سبق في الوقوف»:



جلوس الجثو



الجثو فتحا



١/٢ جثو

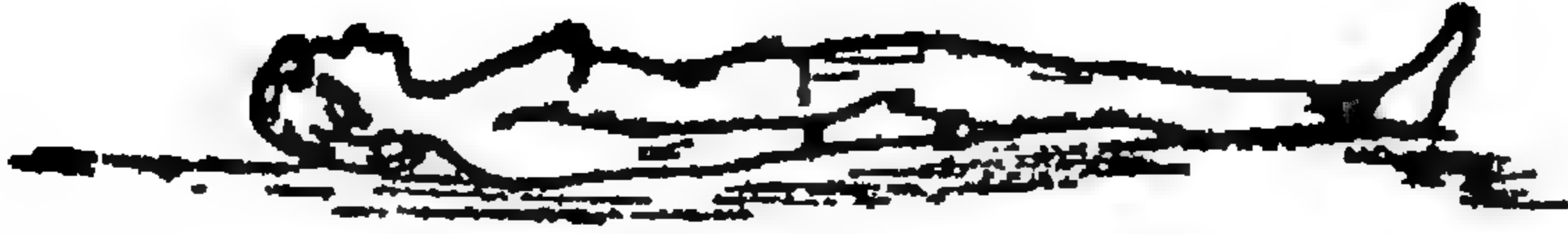


١/٢ جثو سند المشط جانبا



جثو سند المشط أماما

(٤) الرقود



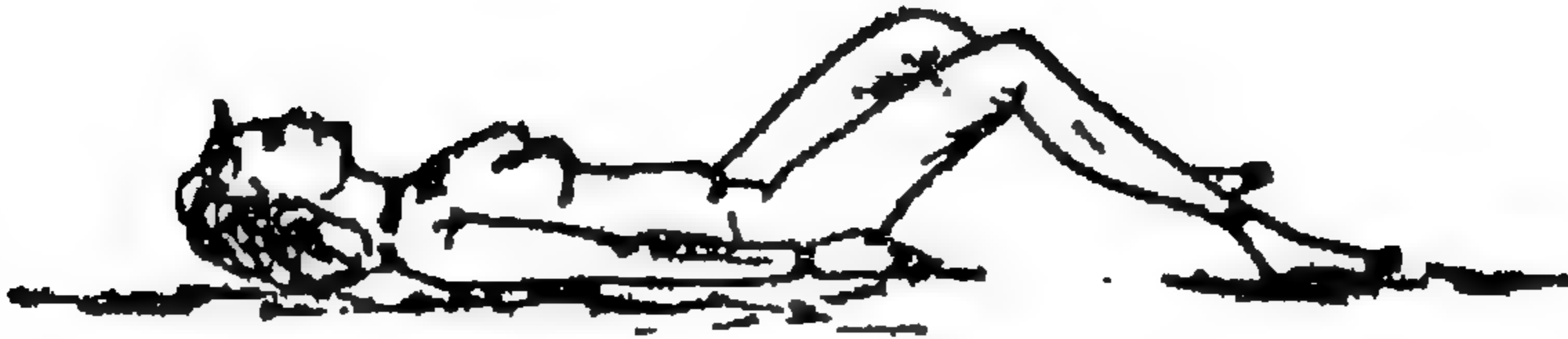
- (أ) أوضاع مشتقة من الرقود بتحريك الذراعين:
تشبه الأوضاع السابقة في الوقوف ماعدا وضع الذراعين خلفا:
(ب) أوضاع مشتقة من الرقود بتحريك الرجلين:
(ج) أوضاع مشتقة من الرقود بتحريك الجذع:
تشبه أوضاع الوقوف ماعدا وضع الميل:



رقود القرفصاء

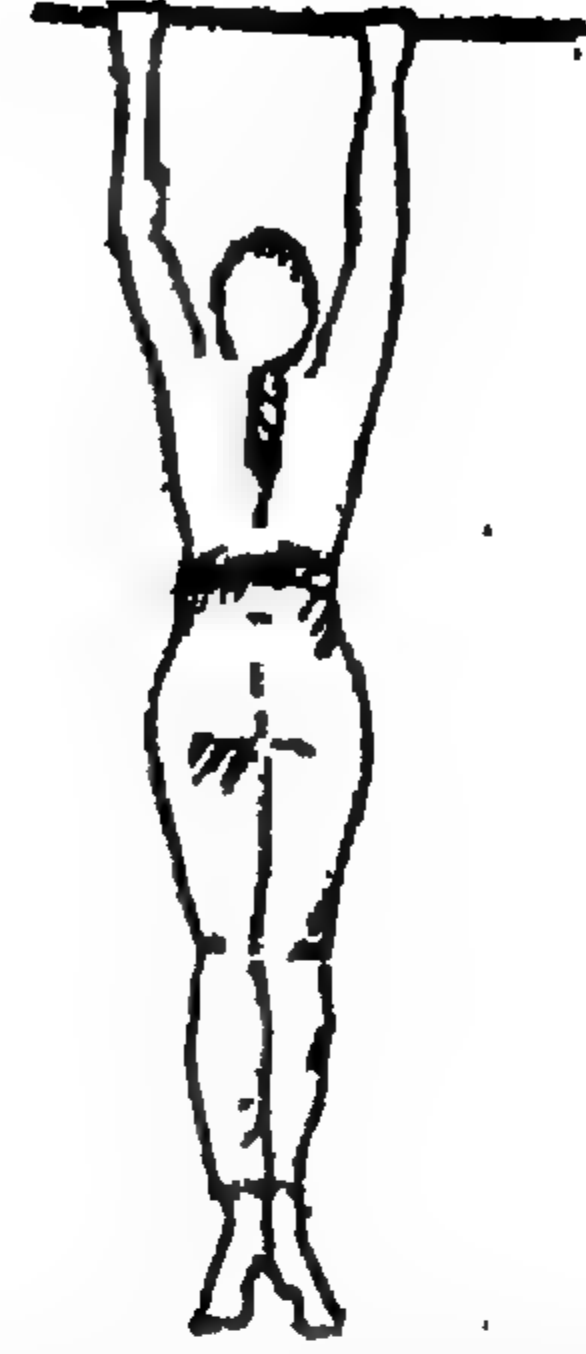


رقود ¼ قرفصاء



رقود القرفصاء فتحا

(٥) التعلق



وضع التعلق الأصلي بالقبض من أعلى
أى ظهر اليدين مواجه للجسم.



التعلق بالمسك الموزع على عارضتين على
أن تكون إحداها أعلى من الأخرى.

(أ) أوضاع مشتقة من التعلق بتحريك الذراعين :



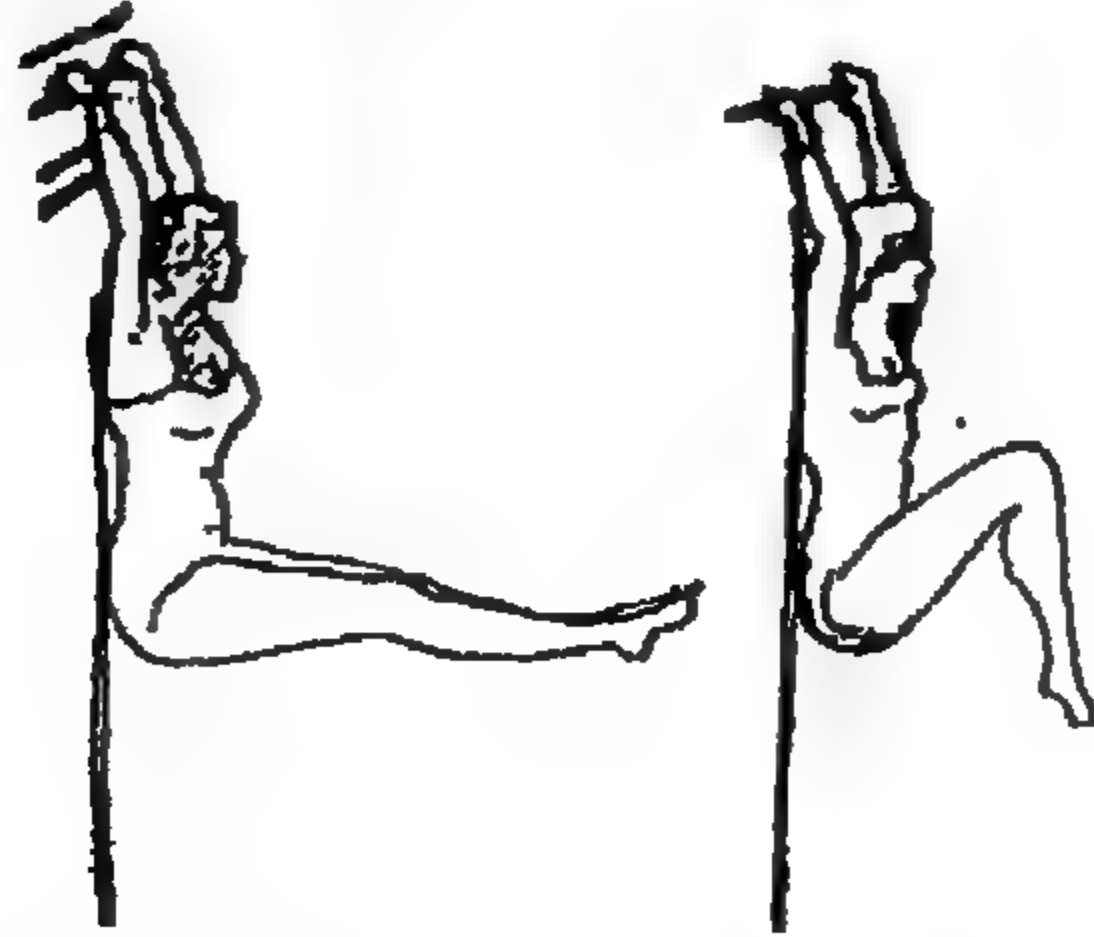
(١) التعلق بالقبض من
أسفل أى راحتى اليدين
تواجهان الجسم.



(٢) التعلق بالمسك المتبادل أى
إن إحدى اليدين بالمقبض من أعلى
والأخرى بالقبض من أسفل



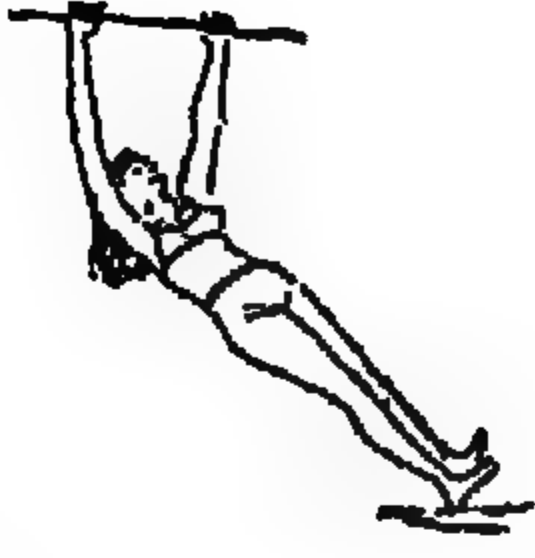
(٣) التعليق بالمسك المواجه
أى أن الكتفين فى زاوية قائمة
مع العارضة



التعلق فى زاوية

تعلق القرفصاء

أوضاع أخرى



التعلق السقوطي



ميزان صغير



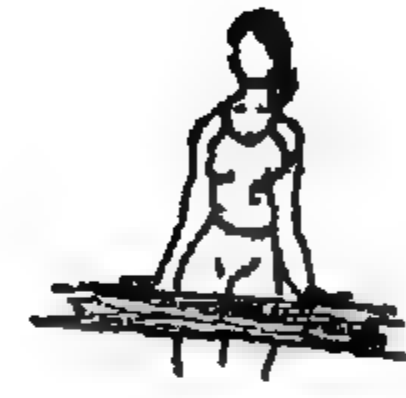
ميزان كبير



الانبطاح



التعلق العكسي



التعلق الاتزانى



الجلوس على أربع



الوقوف على أربع



القبة



الانبطاح المائل جانباً



الانبطاح المائل



الجتو الأفقى

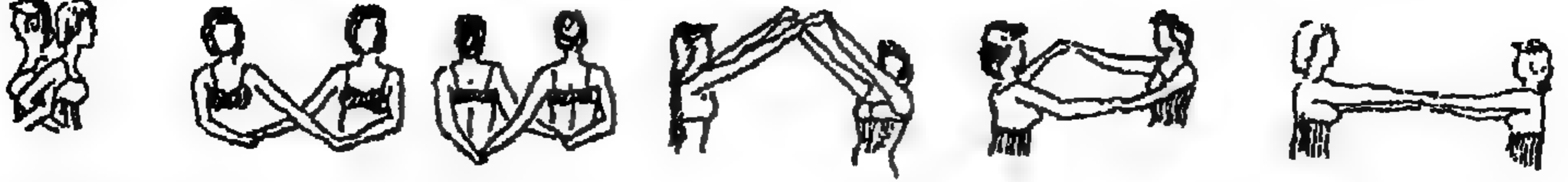


وضع الموزة

أنواع القبض

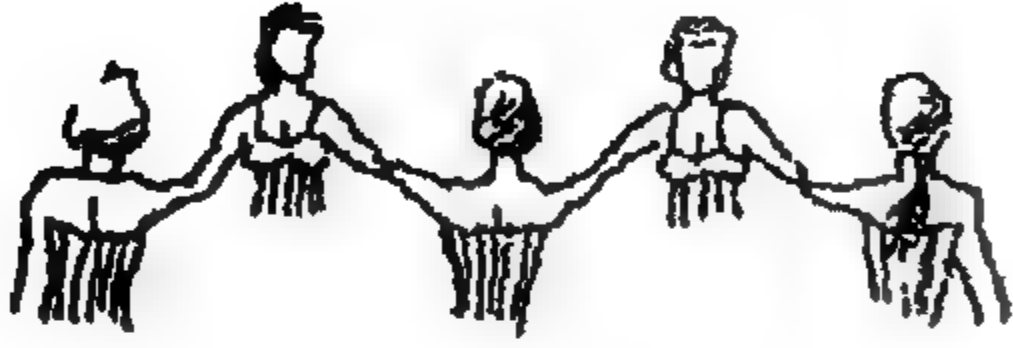
العمل ثلاثا (٠٠٠)

العمل مثنى (٠٠)



(٠٠) جنباً لجنب (٠٠) ظهراً لظهر

(٠٠) وجها لوجه



سلسلة الزجراج



(٠٠) شبكة الذراعين بالمواجهة العكسية



سلسلة القبض أسفل



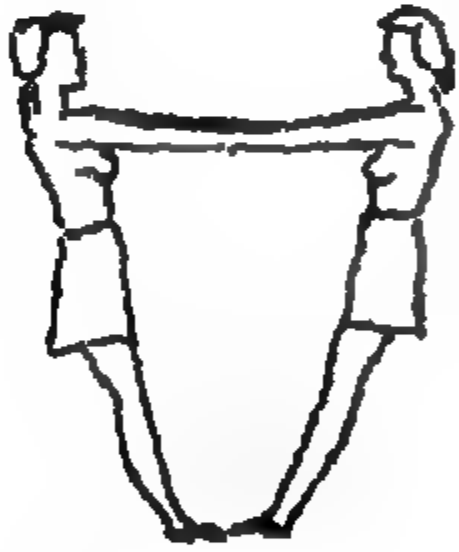
سلسلة القبض عاليا



سلسلة الثنى



سلسلة القبض عاليا



سلسلة القبض أسفل



سلسلة القبض عاليا



سلسلة القبض أسفل

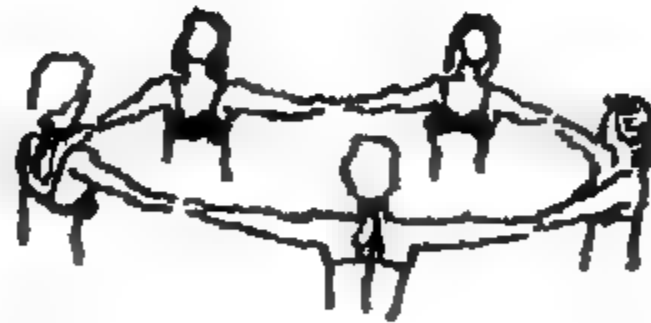
السقوط خلفا

سلسلة المسك في قاطرات

سلسلة الثنى عاليا



السقوط أماما



سلسلة الحلقة



سلسلة الحلقة بالثنى



المسك بالمد عرضا



مسكة المهد



مسكة السلام

الباب الثانى عشر

- التدريب الميدانى فى التربية الرياضية.
- أهداف تدريس التربية الرياضية.
- توجيهات عامة.
- بعض التوجيهات لطالبة التمرين فى مادة التربية العملية.
- بعض الطرق الأساسية والمساعدة لتعليم المهارات.

أهداف تدريس التربية الرياضية

- ١ - تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ بدنيا وعقليا ونفسيا.
- ٢ - تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للطلاب.
- ٣ - غرس العادات الصحية والقوامية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة.
- ٤ - تنمية الصفات البدنية والمهارية لتحقيق مستوى اللياقة الفنية العالية.
- ٥ - اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركية.
- ٦ - اشباع الميول والاحتياجات فى إطار من التوجيه السليم.
- ٧ - اكتساب القدرات الفردية الخاصة وتوجيهها ورعاية الممتازين.
- ٨ - الاهتمام بالروح الرياضية عن طريق الممارسة السليمة للأنشطة الرياضية.
- ٩ - تنمية الثقافة الرياضية والإحساس بالجمال الحركي.
- ١٠ - الاهتمام بالجانب الترويحي خلال الدرس والأنشطة المكملة له.
- ١١ - الاهتمام بالناحية التربوية وبث القيم والمبادئ السامية والأخلاق الحميدة.

الخطة العامة للتربية الرياضية

وضعت الخطة العامة للتربية الرياضية وفق المنهاج المطور ومتمشيا مع خطة الإدارة العامة وحسب الإمكانيات المادية والبشرية للمدرسة.

- ١ - إعداد درس التربية الرياضية.
- ٢ - إعداد الملاعب وتسويتها وتخطيطها.
- ٣ - إعداد حجرة التربية الرياضية.
- ٤ - إعداد أدوات التربية الرياضية وإصلاح ما يمكن إصلاحه واستكمال الباقي بالشراء.
- ٥ - إعداد ميزانية التربية الرياضية وعمل المشروع الخاص بها.
- ٦ - إعداد حقيبة إسعافات أولية.
- ٧ - إعداد الطابور إعدادا جيدا ويجهز بالتمرينات والأنشيد.
- ٨ - عمل سجلات التربية الرياضية.

- ٩ - إعداد قيادات من الطلاب للاستعانة بهم فى نظام المدرسة.
- ١٠ - النشاط الرياضى الداخلى والخارجى.
- ١١ - اختيار فريق الأشبال.
- ١٢ - اختيار فريق التمرينات.
- ١٣ - اختيار فريق كرة القدم واليد والطائرة.
- ١٤ - اختيار الفرق عن طريق إعداد دورى النشاط الداخلى.
- ١٥ - اختيار فريق ألعاب القوى.
- ١٦ - الكشف على الفرق الرياضية.
- ١٧ - حضور اجتماعات مدرسى التربية الرياضية وتنفيذ المتطلبات.
- ١٨ - الاشتراك فى دورى الإدارة والدورات الرسمية.
- ١٩ - تدريب الفرق الرياضية.
- ٢٠ - اختبارات خامات للعام الدراسى الجديد.
- ٢١ - الاستعداد للدورة الأولى والثانية.
- ٢٢ - الاشتراك فى المناسبات القومية والاحتفالات الرياضية.
- ٢٣ - إعداد جوائز للمتفوقين رياضيا.
- ٢٤ - التعاون التام مع توجيه التربية الرياضية وأيضا إدارة المدرسة.
- ٢٥ - خلق روح المنافسة الشريفة عن طريق الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية.

البرنامج الزمني للخطة العامة للتربية الرياضية

شهر أكتوبر

«التحضير الأول»

- ١ - إعداد دروس تربية رياضية.
- ٢ - إعداد فناء المدرسة.
- ٣ - إعداد طابور المدرسة وتجهيز التمرينات والصيحات والأنشيد.
- ٤ - إعداد حجرة التربية الرياضية وإعداد الأدوات الرياضية اللازمة.

شهر نوفمبر

«التحضير الأول»

- ١ - إعداد دروس التربية الرياضية.
- ٢ - إعداد ميزانية التربية الرياضية وعمل المشروع الخاص بها.
- ٣ - عمل سجلات التربية الرياضية.
- ٤ - إعداد قيادات من الطلاب والاستعانة فى نظام المدرسة.
- ٥ - اختيار الفرق الرياضية التى تمثل المدرسة.

شهر ديسمبر

«التحضير الثانى»

- ١ - إعداد دروس التربية الرياضية.
- ٢ - إعداد دورى للنشاط الداخلى بكرة القدم.
- ٣ - تدريب الفرق الرياضية.
- ٤ - تدريب فريق ألعاب القوى.
- ٥ - اختيار فريق الأشبال.

شهر يناير

«التحضير الثالث»

«النشاط الخارجى»

١ - إعداد دروس التربية الرياضية.

٢ - الاشتراك فى دورى الإدارة.

٣ - الكشف الطبى على الفرق الرياضية.

٤ - تدريب الفرق الرياضية.

شهر فبراير

«التحضير الرابع»

١ - إعداد دروس التربية الرياضية.

٢ - الاشتراك فى بطولة ألعاب القوى.

٣ - تدريب الفرق الرياضية.

شهر مارس

١ - إعداد دروس التربية الرياضية.

٢ - الاشتراك فى المناسبات الترفيهية والاحتفالات الرياضية بالمدرسة.

٣ - إعداد جوائز للمتفوقين رياضيا.

٤ - اختيار خامات للعام الدراسى الجديد.

توجيهات عامة

- ١ - على المدرس أن يقوم بتدريس حصص التربية الرياضية طبقاً للخطة الدراسية ولا يستبدل بها أى مادة أخرى نظراً لحاجة الأطفال الماسة إليها.
- ٢ - درس التربية الرياضية عامل له أهميته فى تحديد نشاط التلاميذ وحيويتهم إذا وضع وسط الدروس النظرية.
- ٣ - يجب تعويد الأطفال ارتداء الزى المناسب لأنه يعطيهم الحرية والانطلاق فى الحركة ولا يضرهم من الناحية الصحية.
- ٤ - إعداد الملعب والأدوات وشرح طريقة استخدامها وتحديد أماكنها من أهم أسباب نجاح درس التربية الرياضية.
- ٥ - يجب عدم الإطالة فى الشرح وإبقاء التلاميذ فى وضع سكون لفترات طويلة وخاصة فى الأيام التى يكون فيها الجو بارداً.
- ٦ - على المدرس أن يلم إلماماً تاماً بالدرس الذى أعده للأطفال حتى لا يتشتت انتباهه بين ضبط الفصل وتذكر محتويات الدرس.
- ٧ - درس التربية الرياضية من أحب الدروس للأطفال، ويجدر بالمدرس أن يكون بشوشاً لطيفاً معهم فيشجعهم فى الوقت المناسب ويثير حماسهم ليزيد إقبالهم على الدرس.
- ٨ - عند مطالبة الأطفال بتكرار بعض الحركات يجب عدم المغالاة فى التكرار حتى لا يمل منه الأطفال.
- ٩ - ارتفاع الصوت والأوامر المتلاحقة من المدرس ليست مدعاة للسيطرة على التلاميذ ولكن الطريق السليم هو فهم الأطفال وإعطاؤهم ما يناسبهم.
- ١٠ - إن أخطاء القلة من الأطفال أثناء درس التربية الرياضية ليست مبرراً لإيقافه ويمكن علاجه أثناء استمراره بلباقة، إلا إذا كان خطأ عاماً فيتحتم إيقاف الدرس لتصحيح الخطأ.
- ١١ - المدرس مسئول مسئولية تامة عن حسن سلامة أطفال فصله أثناء الدرس.

- ١٢ - على المدرس ألا يقدم نموذجاً بنفسه لأية حركة من الحركات إذا كان أداؤه متقناً وله أن يطلب من أحد تلاميذه الممتازين تقديم هذا النموذج.
- ١٣ - لابد من استخدام قادة من التلاميذ الأذكياء والأكفاء أثناء المدرس وعند تحضير الأدوات.
- ١٤ - لا يعاقب الطفل بزيادة نصيبه في العمل الحركي وإذا تطلب الأمر يبعد عن الدرس لفترة قصيرة حتى يبصره بخطئه.
- ١٥ - ضرورة اشتراك الأطفال الذين حرمتهم الطبيعة من القدرة الحركية المتكافئة مع زملائهم في ألوان من الأنشطة المناسبة لقدراتهم (شلل الأطفال - البدانة).
- ١٦ - الاهتمام بتهيئة نفوس الأطفال لدروس التربية الرياضية حتى يزيد اهتمامهم ويستجيبون للمدرس، ويحضرون الزى المناسب. كما يستشف المدرس عن طريق المنافسة ميول ورغبات الأطفال واقتراحاتهم للاقتناع بمحتويات الدرس وتوزيع الأعمال المساعدة عليهم.
- ١٧ - يفضل الاستعانة بالموسيقى في بعض الدروس بالتعاون مع مدرسي الموسيقى كلما أمكن ذلك.

توجيهات خاصة لتنفيذ الدرس

- ١ - يراعى أن تكون الحركة حرة طبيعية بعيدة عن الشكليات.
- ٢ - يترك لكل تلميذ حرية الأداء طبقاً لقدراته الذاتية.
- ٣ - يكون الهدف هو زيادة تكرارات الأداء حتى يكون للعمل عائد مؤثر.
- ٤ - يراعى الفروق بين التلاميذ.
- ٥ - التربية النظامية لا تتم من خلال الاصطفاف والتشكيلات ولكن طريقها الأمثل من خلال تنظيمات التلاميذ في مجموعات والقيادة والانقياد والطاعة ومن خلال الإعداد الجيد لتحركات التلاميذ وأماكن الأدوات والأجهزة وتخطيط الفناء.
- ٦ - لكل تلميذ توقيته الذاتى فلا تلزم التلاميذ بتوقيت موحد حيث إن نمو الصفات البدنية هي المحدد لها التوقيت.
- ٧ - الميل للعب ميل فطري ويعتبر اللعب هو الوسيلة الطبيعية لإعداد الطفل ولذا فإن محتوى الدرس مع اختلاف أهدافه يجب أن ينفذ من خلال الألعاب الصغيرة والمنافسات البسيطة.

٨ - إعداد الأدوات وتحديد أماكنها وطريقة التعامل معها وتحديد مسئوليات التلاميذ وتعويدهم القواعد السليمة لتنفيذ ذلك أمر معين في تسهيل إخراج الدروس وزيادة فاعليته.

٩ - الأنشطة المعروضة في برامج الصفوف الثلاثة الأولى وضعت بصورة شمولية تستخدم ألوان الأنشطة الرياضية التي يتناولها البرنامج في الصفوف المتقدمة بعد ذلك ولذا فليس هناك تخصيص لها في هذه الصفوف وهي قائمة على مهارات طبيعية عامة تعد التلميذ لأداء المهارات الخاصة للأنشطة.



بعض التوجيهات لطالبة التمرين فى مادة التربية العملية

مدرسة التربية الرياضية هى الوحيدة التى تتاح لها الفرصة للأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق المستقيم تؤثر فى سلوكهم وتبث المثل العليا فيهم فيتأثرون بشخصيتها ويقلدون لها لأنها القدوة أمامهم يسيرون على منوالها، وذلك لأن دور المدرسة إيحائى ناتج عن تأثر التلاميذ بشخصيتها ولذلك على المدرسة طالبة التمرين ألا تستخدم ألفاظا نابية أو تستخدم العصا أو المسطرة ولو لمجرد إرهاب التلاميذ لأن الضرب ممنوعا منعاً باتاً، وهناك أساليب تربوية لمعاملة التلاميذ حتى يشبوا تلاميذ سويين غير معقدين.

لذلك يحب أن يكون لدى طالبة التمرين شخصية لائقة بالتدريس أى شخصية قيادية قادرة على التكيف وتحمل المسئولية مؤمنة برسالتها على خلق محبوبة لأن غرس الصفات الاجتماعية والقيم والأخلاق الحميدة المطلوبة فى النشء تعتمد إلى حد كبير على شخصيتها لتستطيع أن تجذب إليها التلاميذ وتجعلهم يحبونها ويثقون بها دون قتل روح الاستقلال فيهم.

وعلى الطالبة المدرسة طالبة التمرين أن تتبع النقاط التالية حتى تستطيع أن تقوم بمهمتها بنجاح:

- الالتزام بحضور طابور الصباح للمدرسة بالزى الخاص بالتدريب مهتمة بمظهرها نظيفة مرتبة منظمة غير مبهرجة مراعية أنها القدوة الحسنة التى يقتدى بها تلاميذها.
- لا تغادر المدرسة حتى نهاية اليوم الدراسى.
- تحضير وإعداد الدفتر الخاص بالتربية العملية وتنسيقه بطريقة منظمة ولا داعى للرسم أو لصق الصور لأنها قد تعوق المكان المخصص بنقد الموجهة مراعية أن هذا الدفتر عنوان للطالبة نفسها.
- تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ درس التربية الرياضية الناجح يحتاج جهد من طالبة التمرين لا يستهان به حتى يسهل لها العمل ويوفر لها الوقت والجهد.

- الإعداد الجيد لدرس التربية الرياضية المطور يتم بكتابة الجدول بالطريقة المتبعة مراعية استخدام الطريقة الصحيحة لكتابة التمرين مراعية اللغة العربية السليمة مع كتابة كل البيانات المطلوبة قبل الدرس بوقت كافٍ.
- رسم التنظيمات التي ستستخدمها طالبة التمرين في إجراء الدرس في دفتر التحضير في المكان المعد لذلك.
- إعداد درس التربية الرياضية تبعاً للمنهاج المطور من قبل الوزارة لأن مهمة طالبة التمرين الالتزام بتنفيذ المنهج متعاونة مع مدرسات المدرسة في الاشتراك في تنفيذه، وحتى يتحقق الأهداف ويفى بالغرض المطلوب منه.
- على طالبة التمرين أن تلم بالدرس إلماما تاما حتى لا تنتشت أفكارها ولا تتردد في أي لحظة ويجب أن تكون واثقة من نفسها مرحة بشوشة.
- تعمل على الانتفاع بكل دقيقة في الدرس حتى يصبح العمل كتلة واحدة ويصبح الدرس مكثفا.
- يجب أن يكون عندها حصيلة وفيرة من الألعاب والسباقات والتمرينات تستخدمها وقت اللزوم.
- يجب أن يكون صوتها معبرا وطريقة قائمها وشرحها للمهارات يعمل على جذب التلاميذ واستتباب الأمن.
- تعرف كيف تحسن استخدام الصفارة في درس التربية الرياضية.
- الشرح يجب أن يكون محددا وقصيرا للتمرينات ومهارات الأنشطة الرياضية المختلفة مع عرض النموذج ويتبعه شرح أكثر تفصيلا بإعطاء النقاط التعليمية مع تصحيح الأخطاء أثناء الأداء.
- عدم التكرار الزائد لتمرين معين حتى لا يمل التلاميذ الدرس.
- أن تكون سريعة وحسنة التصرف ومستعدة لأي عامل مفاجيء يحتاج إلى تطويل أو تقصير الجدول لأي ظرف وكذا بالنسبة لحالة تغيير الجو، لأن كل جزء من أجزاء الدرس يتصف بالمرونة وقابل للتغيير.
- وعلى المدرسة طالبة التمرين أن تعرف أن هناك طرقا كثيرة تستخدم في تدريس درس التربية الرياضية ولا نستطيع الجزم بأن هناك طريقة واحدة توصف بأنها أحسن الطرق، ولكن هناك بعض الصفات والمعايير يجب أن تتوفر في أي طريقة توصف

بأنها جيدة؛ ولذا لزم عليها أن تعرف كل الطرق الأساسية والمساعدة في التدريس
وتختار ما يناسب التلاميذ والمهارات والإمكانات.
وأن تكون العلاقة بين الطريقة والغرض واضحة وكذلك أن تكون الأهداف والأغراض من
الدرس واضحة ومفهومة لدى التلاميذ، وعليها أن تربط بين النشاط في المنهاج في الحياة
الاجتماعية.



بعض الطرق الأساسية والمساعدة لتعليم المهارات

- أن تقوم المدرسة طالبة التمرين بعمل نموذج أو اختيار أى تلميذ يتقن المهارة بأداء النموذج (التلاميذ يشاهدون).
- أن تقوم بالشرح اللفظي (يسمع التلاميذ ويفكرون).
- أن تقوم بعمل النموذج مع الشرح اللفظي (التلاميذ يسمعون ويشاهدون).
- التلاميذ يؤدون الحركة أمامها وتحت إشرافها وتترك لهم اكتشاف الخطأ ومحاولة إصلاحه.
- تطلب من التلاميذ نقد أنفسهم.
- مطالبة التلاميذ بمحاولات تجريبية لأداء الحركة.
- مطالبة التلاميذ بشرح الأداء للحركة.
- مساعدة التلاميذ بدنيا بالتوجيه أثناء أدائهم للحركة.
- تقديم التلاميذ للمكتبة الرياضية وتوجيههم لها.
- استخدام الرسوم والصور والأفلام السينمائية.
- وبما أن درس التربية له هدفان. هدف تعليمي وآخر تربوي فعليها بالاهتمام بكلا الهدفين وعليها أن تختار وتحدد طرق التدريس المناسبة لمراحل التعليم المختلفة حتى يتحقق الهدفان.
- اهتمام طالبة التمرين بالجانب التربوي يجب أن يكون نفس اهتمامها بالجانب التعليمي وبالتالي عليها الاهتمام بتنمية التربية الأخلاقية وتدريب التلاميذ على حب العمل وتنمية الناحية الجمالية وكيفية تقييم الحركات مثل التمرينات والجمباز.
- تعمل على تنمية الثقافة الرياضية بالمعلومات والمعارف الرياضية.
- تعمل على إكساب التلاميذ العادات الحسنة.
- تستخدم طرق التحفيز فى الحصة (الثواب والعقاب).
- تستخدم نشاط التلاميذ فى إدارة النشاط المدرسى.
- تشجيع التلاميذ وإثارة روح المنافسة الشريفة.
- تتبع الخطوات التعليمية السيكولوجية.

- تشجيع التلاميذ على الأداء الحسن عامل مشوق ويحس التلاميذ على الأداء الأحسن.
- تعطى التلاميذ فرص للتعبير الحر عن أنفسهم بحركات حرة.
- حث التلاميذ على ارتداء الزي الرياضى حتى يستطيعون الحركة بحرية وانطلاق، وحرصا على الأمن وسلامة التلاميذ.
- تشجيع التلاميذ على تصنيع الأدوات البديلة غير المكلفة والمصنعة من المهملات كعمل أكياس حبوب، كرة شراب لها ثقل بديلة عن الجلة، حبال، عمل عصا للتمرينات، وعصا تتابع (من أيدى المقشة الخشب).
- تصنيع سجاد من مهملات القماش أو أكياس الخيش بعد تجميلها ليستخدمها التلاميذ أثناء أداء بعض التمرينات التى تؤدى على الأرض.
- كل هذه الأدوات البديلة غير المكلفة تدخل عنصر التشويق وتجعل الدرس مكثفا فيقبل عليه التلاميذ بشغف.
- تدريب التلاميذ على كيفية الوصول للتنظيمات المختلفة التى ستستخدم فى الدرس (من قاطرات، محطات، دوائر... إلخ) بطريقة سابقة سريعة منظمة شيقة فى هذا توفيراً للجهد والوقت بجانب عنصر التشويق.
- إشراك التلاميذ فى الإعداد للدرس من رسم الملعب وإحضار وتجهيز الأدوات، وإشراكهم فى اختيار بعض المهارات تزيد من حماسهم على تنفيذ الدرس.
- يجب إشراك جميع التلاميذ طوال مدة الدرس.
- مراعاة تساوى عدد التلاميذ فى القاطرات والمحطات والمجموعات مراعية المساواة فى القدرة والكفاءة بقدر المستطاع لضمان تواجد روح المنافسة.
- لكل تلميذ توقيته الذاتى ولذا يجب أن يترك للتلاميذ حرية الأداء فى بعض التمرينات طبقا لقدراتهم الذاتية مع مراعاة الفروق الفردية.
- الاهتمام بجميع التلاميذ على السواء وتشجيعهم على الأداء الحسن.
- إشراك التلاميذ المرضى أو المعوقين غير القادرين على المشاركة الفعلية فى الدرس بعمل صحيفة حائط رياضية، أخذ الغياب والحضور، توزيع الأدوات الصغيرة المساعدة فى السند والمسك وسند الأجهزة.... إلخ.
- مراعية عدم تعارض ما يؤدونه مع ظروفهم الصحية.

○ من الممكن إعطاء التلاميذ نوعاً من الواجبات المنزلية مثل بعض التمرينات لتنمية بعض عناصر اللياقة التي يحتاجها التلاميذ وخاصة البنات في سن المراهقة لاهتمام الفتاة بمواصفات ومقاييس الحجم أو لتحسين أداء بعض المهارات أو التمرينات وخاصة أن لقاء طالبة التمرين لهم مرة كل أسبوع.

○ تستطيع طالبة التمرين أن تظهر الناحية الابتكارية الخاصة بها في:

- إعداد احماء متغير في كل درس لإدخال عنصر التشويق.
- إضافة بعض الواجبات الإضافية لأي جزء من الدرس مثلاً في تمرينات عناصر اللياقة البدنية قد تفيد هذه الواجبات في إتقان الأداء وتحسين اللياقة.
- إدخال بعض المفاجآت في الدرس وقت اللزوم لتفادي الملل في الدرس، كعمل مسابقة أو إضافة التصفيق أو صحبة شيقة أثناء الأداء يدخل روح المرح وعنصر التشويق على الدرس.

○ كتابة الأدوات المستخدمة مع عمل خطة كاملة مرتين عن كيفية استخدامها في درس التربية الرياضية طوال اليوم الدراسي مع مراعاة وضعها في مكان بالقرب من الملعب يسهل عليها وعلى زميلاتها متعاونين في تنسيق العمل المشترك في الأدوات بدون تعارض لكل منهن مع معرفة الطريقة الصحيحة لحمل ونقل الأجهزة الرياضية وكيفية توزيع وجمع الأدوات الصغيرة بطريقة منظمة سريعة شيقة ووضعها في المكان المخصص لها وإرجاعها للمخزن في نهاية اليوم الدراسي مع ضرورة كتابة بيان بالأجهزة والأدوات الصغيرة الصالحة في مقدمة دفتر التحضير.

○ المدرسة طالبة بالتمرين عليها أن تشترك مع مدرسات المدرسة في النشاط الداخلي والخارجي للمدرسة مباريات وعروض رياضية وحفلات.

○ المساعدة في اكتشاف الموهوبين من التلاميذ والعمل على صقلهم.

○ المعاونة في الحركة الكشفية والجولة في المدرسة.

○ التعاون مع إدارة المدرسة في أخذ بعض الحصص الاحتياطى في حدود المعقول على أنه لا يتعارض أو يعوق تدريبها في المدرسة.

○ التعاون مع مدرسات المدرسة عامة ومدرسات التربية الرياضية خاصة.

○ التعاون مع زميلاتها من طالبات التمرين.

○ القيام بعمل نقد وتقييم الزميلة في الحصة التي لا تعمل هي فيها.

○ ممنوع منعاً باتاً أن تقوم طالبة للتمرين بجمع أى نقود من التلاميذ مهما كان السبب أو تكيفهم بشراء أدوات رياضية.

○ يجب على المدرسة طالبة التمرين أن تتقن مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة بقدر المستطاع لأنها النموذج الحسن الذى يقتدى بها التلاميذ (فاقد الشيء لا يعطيه).

○ يجب أن تعرف حسن استغلال الوقت المتاح لتدريس التربية الرياضية وكيفية تطبيق الطرق الحديثة لتنظيم وإدارة الحصة مثل التنظيم الدائرى والتدريب بالواجبات الاجتماعية وخاصة أن هذه التنظيمات تؤدي إلى زيادة درجة تكثيف الحصة.

○ عدم الاتفاق مع تلاميذ المدرسة للذهاب إلى مرحلة خاصة المدرسة مراعية أنك طالبة تحت التمرين وغير مسئولة عن هذا العمل لما له من مسئولية خطيرة.

طريقة استخدام الصفارة

لا شك أن أفضل وسيلة للاتصال بين الفصل والمدرس هو صوت المدرس فكلما كانت الظروف مواتية لأن يكون صوت المدرس مسموعاً بوضوح للجميع فإن استخداماته تصبح أفضل فهو أكثر توضيحاً ويحمل المعنى المقصود فى نغماته وقوته وشدته، كما أن نبراته تدل على التحذير أو الحث.

فهو يكاد يكون كائن حى فى تعبيراته وهو الوسيلة الطبيعية للاتصال بين الناس عموماً.

ولكن هناك ظروفاً تجعل استخدام الصفارة أجدى وأجلب للفائدة أو الغرض المطلوب ولكن يجب أن تستخدم الصفارة استخداماً حكيماً فهى لا شك تقتصد من صوت المدرس وتساعد على حفظ النظام ولكن الاستخدام الزائد يجعلها غير ذات معنى ويفقدها تأثيرها. ويجب وضع معنى لكل صفارة والتدريب على التلبية الصحيحة لهذا المعنى ويكون هذا التدريب فى الدرس الأول من السنة الدراسية حتى يتعود التلاميذ على إطاعة الصفارة وتنبيه ما تعنيه.

كما أن الاستخدام الصحيح للصفارة يحافظ على نظام الفصل واستتبابه ونفذ كثيراً من المواقف.

فإن كان التلاميذ يلعبون وهم منتشرون فى أنحاء الملعب وبعيدين عن المدرس فإن الصفارة الطويلة توقف العمل وتجمع التلاميذ أمام المدرس بينما النداء بصوت المدرس أصبح لا طائل منه أو يضطر المدرس إلى الصراخ فيصبح مظهره غير كريم.

كما أن الصفارة تنقذ بعض التلاميذ من الحوادث فلو فرضنا أن مجموعة من الفصل كونت دائرة وتحركت هذه الدائرة بسرعة في لعبة ما ثم انكسرت هذه الدائرة في نقطة ما فإن الصفارة الحادة السريعة لها دلالة التحذير وإيقاف العمل مباشرة قد تنقذ التلاميذ من حادثة محتملة وعلى ذلك فيجب تدريب التلاميذ على إطاعة صفارة المدرس وأن يضع المدرس معنى لكل صفارة وأن يستعملها بحكمة حتى تحتفظ بمعناها ومكانتها عند التلاميذ.



طريقة تنفيذ درس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

الأولى والثانية الابتدائي :

البرنامج وطريقة التدريس :

تعتبر المرحلة الابتدائية من أهم مراحل عملية التعليم الهادفة المنظمة.
○ من أنجح الطرق لتدريس التربية الرياضية لهذه المرحلة النشاط الحر تحت ملاحظة المدرسة.

○ يجب تنظيم وإعداد الملعب والأجهزة والأدوات المستخدمة قبل الدرس حرصا على سلامة التلاميذ.

○ البعد عن النداءات الشكلية والأوامر وعلى المدرسة أن تستعمل ألفاظا سهلة اعتاد عليها الأطفال وخاصة في الفرقة الأولى والثانية.

○ استغلي حب الألفاظ في التقليد وقدمي إليهم التمرينات على شكل ألعاب.

○ تقوم المدرسة بالحركة ويقوم الأطفال بتقليدها.

○ استغلي حب الأطفال لسماع القصص وقدراتهم على التمثيل والتقليد فيقدم الدرس عن طريق القصة الحركية أو التقليد.

○ يحب الأطفال الموسيقى والغناء فيستحسن مصاحبة الأداء الموسيقي أو الإيقاع أو الغناء مثلا الخطب على الدف.

○ يمكن استخدام بعض الأناشيد بمناسبة الأعياد القومية والدينية ويمكن استخدام التصفيق مع مراعاة عدم حدوث الضوضاء.

تنمية المهارات الأساسية (الطبيعية)

المشي، الجري، الجري بأنواعه، الوثب، القفز، التسلق، التعلق، المروق، الزحقة، الرمي، اللقف.... إلخ.

إعطاء ألعاب صغيرة تمهيدية للألعاب الكبيرة

تنطيط الكرة، الرمي واللقف، ودحرجة الكرة... إلخ.

يجب أن يكون العمل متنوعا ورشيقا ذا طابع مكثف لميل الأطفال للنشاط والحركة
يسهل عليهم إنجاز أهداف الدرس بدون ملل.

يجب عدم التطويل والإسهاب فى الشرح لعدم قدرة الأطفال على الانتباه والتركيز.
○ للمرحلة الابتدائية درسان فى الأسبوع كما هو متبع فى باقى المراحل المختلفة
الإعدادى، الثانوى.

١ - درس ألعاب وألعاب قوى. ٢ - درس ألعاب وجمباز.

يجب مراعاة المسافات والانتشار طوال مدة الدرس حتى يتعود الأطفال على المسافات
ويصبح الإحساس بالمسافات عادة مكتسبة ويستطيع الجميع أداء جميع المهارات والتمرينات
بحرية وفى هذا سلامة التلاميذ.

○ فى بداية العام يجب أن يتضمن البرنامج ألعاب كثيرة يعرفها الصغار بجانب
استعادة الألعاب الحركية الاستكشافية قبل استخدام خبرات مثل سباقات التتابع
والمراوغة.

○ يجب تعويد الأطفال بالتدريج على اللعب فى مجموعات مثلا فى الأول كل اثنين
معا ثم كل ثلاثة... إلخ.

○ أطفال هذه المرحلة يتأثرون بالإيحاء استخدمى الإيحاء وشجعى الأطفال وحثهم على
العمل بهدوء وأثناء الدرس.

○ يجب أن تكون الحركات والتمرينات شاملة وسريعة وتتميز بالحرية والبعد عن
التعقيد ولا تتطلب الدقة فى الأداء.

○ لا تكثرى من التكرار فى أداء التمرين حتى لا يمل التلاميذ الدرس وحتى يأخذ كل
جزء من الدرس حقه مع مراعاة عدم الإرهاق.

○ أدخلى ألعاب المنافسة لحب الأطفال لها مع عدم إرهاقهم.

○ يجب أن يشعر جميع الأطفال أن المدرسة بالقرب منهم جميعا فبالتالى على المدرسة
أن يكون مكانها متغير وليس مكان ثابت (واهتمى بحفظ أسمائهم).

○ يجب الاهتمام بالناحية التربوية فى المواقف المختلفة من الدرس والتى تعتبر لحظات
تعليمية وتربوية وبث الصفات الحميدة والقيم الخلقية والاجتماعية فى نفوسهم.

○ اهتمى بالنظام والهدوء وسرعة التلبية.

○ الاهتمام بالناحية الصحية (العادات الحسنة) مثل العناية بالقوام كيفية أداء التنفس
السليم أثناء تأدية الأداء.

مهم جدا ترغيب التلاميذ وتحبيبهم فى درس التربية الرياضية حتى يسهل على المدرسة تسهيل البرنامج ويقبل التلاميذ على إنجاز المطلوب.

هناك ثلاث طرق مختلفة لتنفيذ درس التربية الرياضية للفرقة الثانية والأولى الابتدائى:

١ - الدرس الحر. ٢ - الدروس المرتبطة. ٣ - القصة الحركية.

١- الدرس الحر :

ويناسب الدرس الحر للمدارس ذات الإمكانيات الكبيرة والغنية بالأدوات والملاعب وفيه اهتمام كبير وإعداد الأدوات والأجهزة الرياضية وتنظيمها وتنسيقها فى الملعب بطريقة يسهل على التلاميذ الانتقال من الأداء إلى الأداء الآخر أى من اللعب على الصندوق إلى اللعب بالكرة بطريقة منتظمة ويترك للأطفال حرية الاختيار كلا يذهب إلى الأداء أو الأدوات التى يرغب اللعب بها.

يجب أن تكون الأجهزة والأدوات الرياضية متعددة ومتنوعة مثل السلالم الصغيرة وأجهزة التزحلق وأجهزة المقاعد السويدية أنفاق، مرارات، كبارى، كسور ملونة، أطواق كبيرة، حبال بجانب وجود حفر من الرمال. كل هذا يتم تحت إشراف المدرسة وتوجيهها. وهنا يقع على المدرسة مسئولية سلامة التلاميذ يجب عليها أن تكون يقظة قوية الملاحظة.

○ عليها أن تقترح ألوانا جديدة من النشاط وتشجيع الأطفال على الابتكار.
○ الاهتمام بالإحماء ويستحسن أن يكون حراً ثم التدرج باستخدام الأدوات الصغيرة المناسبة كالكور والأطواق وأكياس الحبوب.

الاهتمام باختيار عناصر اللياقة المناسبة منها الذى يؤدي حروب ويستحسن استخدام الأدوات الصغيرة بما لها من فائدة وإدخال عنصر التشويق.

○ إعطاء تمارين بسيطة شاملة الاهتمام بالقوام والاهتمام بالناحية الصحية وتعويدهم على العادات الصحية السليمة.

○ إعطاء ألعاب صغيرة تمهيدية للألعاب الكبيرة.

العناية بالجانب التربوى فى جميع أجزاء الدرس التمهيدى، الرئيسى، الختامى.

انهاء الدرس بتمرين أو لعبة ختامية شيقة مصاحبة بصيحة هادفة.

يجب تبادل الشكر مع التلاميذ وتشجيعهم على الأداء الأحسن وشكرهم على ما بذلوا من جهد ويجب تعليم التلاميذ شكر المدرسة على ما بذلته من مجهود لإسعادهم وينتهي الدرس والجميع فى سعادة وكلهم شوق للدرس المقبل.

٢ - الدرس المرتبط :

يساهم درس التربية الرياضية فى تمكين الطفل من أساسيات القراءة والكتابة والحساب ومشاهد الطبيعة البيئية ولذا يمكن ربط الدروس التى يأخذها التلاميذ مع درس التربية الرياضية مقلا تطلب المدرسة من التلاميذ وقوف على اثنين أو ثلاث أو أى عدد مع بعضه أو الوقوف حاصل جمع اثنين زائد اثنين فى شكل دائرة مثلا وهذا بالنسبة للحساب، أما بالنسبة للغة العربية فيمكن كتابة بعض الحروف على كرتونة متوسطة الحجم ويطلب من التلاميذ كل عمل تكوين كلمة من هذه الحروف مثل كلمة ماما أو بابا وذلك بالتدرج بها من عمل كلمات إلى تكوين جمل، وبالنسبة لمشاهد الطبيعة كل يؤدى حركات مثل الرعد، الريح، أو المطر أو الأشجار مع تعليمهم قفزة الأرنب مع إعطاء بعض مواصفاته بأن له أذنان كبيران للسمع ويأكل الخس والجزر. مع تعليم التلاميذ الجهات الأصلية. (مرفق جدول لدرس كنموذج من الدروس المترابطة).

٣ - القصة الحركية :

على المدرس اختيار بعض القصص الهادفة الموجودة فى كتب القراءة وترجمتها إلى حركات وتمارين ترتبط بخيال أفكار الأطفال لا تغفل المدرسة المناسبات القومية والأحداث الجارية والأعمال البيئية التى تحيط بالطفل سواء كانت زراعية (مثلا تقليد الشجرة، تقليد الفلاح وهو يبذر الحبوب أو يحرق الأرض) أم صناعية مثل تقليد النجار فى بعض الأعمال، تقليد سير القطار ودوران العجلة... إلخ. ممكن عمل رحلة لحديقة الحيوان وتقليد الطيور والحيوانات.

البرنامج وطريقة التدريس وتنفيذ درس التربية الرياضية للفرقتين الثالثة والرابعة الابتدائية

- ١ - إعطاء تمرينات تعرض على شكل ألعاب مثل تمرينات القصة الحركية وتمرينات الدرس المترابط ولكن تختلف عنها في أن الدرس لا يربط بينهما على أن كل تمرين له معنى منفصل، وهذه التمرينات تخدم المجموعات العضلية الأساسية الكبيرة وخاصة التي لها تأثير في القوام.
- وهذه التمرينات تهدف إلى بناء الجسم ومقاومة العادات الخاطئة.
- ٢ - وفي الصف الرابع يتم الانتقال من هذه التمرينات بصورتها المعتادة لأن الطفل يرفض الخيال في هذه الفترة.
- ٣ - استخدام الألعاب الصغيرة المنظمة ذات الطابع المميز وهدفها واضح على أن تكون تمهيدية للألعاب الكبيرة أو بديلة عنها تتناسب مع تلاميذ هذه المرحلة.
- ٤ - يتحمل الطفل ألوانا من النشاط يتطلب جهدا أكبر.
- ٥ - إعطاء تمرينات وألوان من النشاط يحتاج إلى سرعات مختلفة مثل التتابع وألعاب المطاردة والصيد، وإعطاء حركات رشاقة.
- ٦ - إعطاء تمرينات الحجل والوثب والدوران أي الحركات التي تكسب الجسم خفة الحركة والسرعة.
- ٧ - إعطاء تمرينات النظام لتعليم المشى والجري في قاطرات ودوائر لتعليمهم بعض التنظيمات والتشكيلات السهلة البسيطة.
- ٨ - إعطاء ألعاب غنائية بمصاحبة الإيقاع مثل الموسيقى، استخدام الدف، التصفيق... إلخ.
- ٩ - إعطاء تمرينات مناسبة سهلة لتنمية عناصر اللياقة.
- ١٠ - بعض التمرينات الفنية الإيقاعية.
- ١١ - إعطاء بعض الألعاب الصغيرة التي تخدم الألعاب الكبيرة (الألعاب وألعاب القوى والجمباز).

- ١٢ - الاهتمام بالجانب التربوى من أول بدء الدرس حتى نهايته.
- ويتم هذا مع ملاحظة وتوجيه المدرسة لإكسابهم الصفات الحميدة والعناية بالتربية الاجتماعية فى المواقف المختلفة فى الدرس التى تعتبر لحظات تعليمية تربوية وعلمية.
- ١٣ - العناية بالناحية الصحية كتعليمهم كيفية التنفس أثناء أداء التمرين وحثهم دائماً على الوقفة المعتدلة والعناية بالقوام والاعتسال بعد الحصة (تعويدهم وإكسابهم العادات الصحية).

أداء وتنفيذ الدرس :

- الإحماء حراً ويؤدى بأدوات صغيرة مراعية عنصر التشويق.
 - إعطاء تمرينات عناصر للياقة تؤدى فى الفرقة الثالثة كالاتى :
- ممكن اعتبار الفصل كل كوحدة واحدة تصطف كل مجموعة فى قاطرة، وكل قاطرة يعين لها قائد، والكل يؤدى أحد تمارين عناصر اللياقة مثلاً تنمية عنصر السرعة ثم الانتقال إلى تمرين تنمية عنصر القوة وهكذا حتى يؤدون جميع تمارين عناصر اللياقة المقررة فى الدرس، وبذلك يعتاد التلاميذ الوقوف فى أحد التنظيمات استعداداً لتعويدهم على العمل فى التنظيم الدائرى بالفرقتين الخامسة والسادسة.
- أما الفرقة الرابعة فتؤدى تمارين عناصر اللياقة كالاتى :
- ١ - يصطف التلاميذ فى القاطرات ويعين لكل قاطرة قائد، وتشرح المدرسة تمارين عناصر اللياقة المختلفة بعدد القاطرات وتعطى الأمر ببدء العمل فى القاطرات (المحطات) ويتم تبديل العمل فى المحطات بحيث كل محطة تؤدى جميع تمرينات عناصر اللياقة.
 - ٢ - مراعاة التبديل بطريقة شيقة سريعة مختلفة.
 - ٣ - تدريب التلاميذ على توزيع وجمع الأدوات بطريقة منظمة سريعة وشيقة.
 - ٤ - الاهتمام بالوقفة المعتدلة وتعليم المشى والوقوف من المشى مع التبديل من المشى للجري.
 - ٥ - إعطاء تمرينات فنية إيقاعية بمصاحبة الموسيقى أو أى إيقاع.
 - ٦ - إعطاء ألعاب صغيرة تمهيدية للألعاب الكبيرة (ألعاب قوى وجمباز).

- ٧ - ممكن استخدام بعض التنظيمات والتشكيلات المناسبة مثل القاطرات والدوائر أثناء التعليم والتدريب.
- ٨ - إعطاء بعض المسئوليات على رؤساء القاطرات مع تبديل القيادة لجميع تلاميذ القاطرة حتى تكون فرصة لتعليم القيادة والتبعية للجميع.
- ٩ - الاهتمام بإنهاء الدرس بتمرينات سهلة أو لعبة شيقة وصيحة هادفة.
- ١٠ - شكر التلاميذ لحسن الأداء أو تأنيبهم للتقصير ويجب تعويد التلاميذ شكر المدرسة لما بذلته من جهد فى سبيل إسعادهم.



الفرقة الخامسة والسادسة الابتدائية

البرنامج وطريقة التدريس :

أطفال هذه المرحلة سريعو التأثير بالإيحاء ويحبون التشجيع فعليك تشجيعهم وبث روح العمل المنظم كما أنهم يحبون الاستقلال والاعتماد على النفس. اعط المسئولية لهم وعلمهم كيفية المعاونة فى رسم الملعب وإعداده وتجهيزه بالأدوات والأجهزة.

○ علمهم كيفية حمل الأجهزة والأدوات بالطريقة الصحيحة وكيفية نقلها من مكان إلى آخر وكيفية إدخالها وإخراجها من الملعب بنظام وهدوء حرصا على سلامة الدرس. ○ يجب تطبيق نظام الجماعات والبدء فى إكسابهم روح القيادة والتبعية وخاصة فى العمل فى المحطات.

○ بث الصفات الطيبة الحميدة فيهم بالجانب التربوى طوال فترة الدرس لأن أطفال هذه المرحلة يبدون اهتماما كبيرا بالمبادئ الأخلاقية.

○ العناية بالقوام وتنمية العادات الصحية.

○ بنات هذه المرحلة يحتجن إلى التشجيع أما الأولاد فيكون لديهم الروح العالية ويستجيبون جيدا.

○ تعلم النداءات الصحيحة على الأوضاع بالاصطلاحات المعروفة.

○ الاهتمام بإصلاح الأوضاع الابتدائية والنهائية للحركة.

○ يستحسن مصاحبة الإيقاع (الدف) أو الموسيقى ويمكن التصفيق والرقص لإدخال عنصر التشويق.

أداء تنفيذ الدرس :

○ ممكن إعطاء الإحماء حرا.

○ أداء الإحماء بأدوات صغيرة.

إحماء الموانع :

○ تنمية عناصر اللياقة فى المحطات على شكل التنظيم الدائرى مع تعيين رئيس لكل

محطة ومراعاة تساوى المحطات فى عدد التلاميذ، كل محطة لا تقل عن عدد «٥» ولا تزيد على ١٠ تلاميذ.

- عدد المحطات حسب عدد التلاميذ ممكن من ٤ محطات إلى ٦ محطات.
- الاهتمام بالوقفة المعتدلة وتعليم المشى والجرى وكيفية التبديل من المشى إلى الجرى. ولكن المشى فى زجراج وفى دوائر.
- الاهتمام بالتمرينات الإيقاعية.
- يجب أن تكون مناسبة ومصاحبة بالإيقاع.
- الاهتمام بالحيز الرئيسى وإعطاء المهارات المناسبة من المنهاج الموضوع بكل دقة.
- تطبيق بعض القوانين الخاصة بالألعاب.
- عمل سباق أو مباريات كنشاط تطبيقي بالنسبة للألعاب وألعاب القوى والجمباز.
- فى الختام إعطاء تمرين ختام وصيحة هادفة. ممكن السباقات والمباريات تكون بمثابة الجزء الختامى.
- إنهاء الدرس بأن يشكر التلاميذ المدرسة لما بذلت من جهد لإسعادهم وعليها مبادلة شكرهم على الأداء الأحسن وإلقاء اللوم فى حالة الإهمال.



الدرس : ألعاب القوى - جمباز - الألعاب

أجزاء الدرس الزمن	المكونات	ملاحظات
المقدمة والأعمال الإدارية ٧ ق	الجرى عكس إشارة المدرس أى عندما يشير المدرس بيده للأمام يجرى التلاميذ للخلف وإذا أشار إلى الخلف يجرى إلى الأمام وإذا أشار إلى الخلف يجرى إلى الأمام وإذا أشار يميناً يجرى يساراً وإذا أشار يساراً يجرى يميناً وإذا أشار لأسفل يقفون لأعلى وإذا أشار لأعلى يجلسون.	تعطى فى بداية كل درس طوال الأسابيع الستة
الإعداد البدنى ١٠ ق	<p>المجموعة الأولى</p> <p>رقم ٢ مطاردة الزميل والجرى خلفه ١٠ م فى قاطرات (السرعة).</p> <p>رقم ٧ (وقوف ومسك طوق باليدين) لبس وخلع الطوق (المرونة).</p> <p>رقم ٢٣ رمى كرة لأعلى ثم لقفها (التوافق).</p> <p>رقم ٢٥ المشى على خط مرسوم على الأرض (التوازن).</p> <p>رقم ١٠ (وقوف تشبيك الأيدي) دفع الزميل (القوة العضلية).</p>	
	<p>المجموعة الثانية</p> <p>رقم ١٥ (وقوف) الوثب عالياً مع تغيير الاتجاه ربع ونصف دورة (الرشاقة).</p>	

أجزاء الدرس الزمن	المكونات (شكل الدرس)	ملاحظات
	الرقم ٢٠ الوثب أماما من الثبات (القدرة). ١٨ تمرير (ضرب) الكرة بالقدم للزميل (الدقة). ١٧ الجرى فى المكان نصف دقيقة (الجلد الدورى والتنفسى).	
التمرينات الفنية الإيقاعية ٥ ق	١ (وقوف) المشى بجدية مع عدم لمس الزميل فى اتجاهات مختلفة. ٢ (وقوف) الجرى بجدية مع عدم لمس الزميل فى اتجاهات مختلفة. ٣ (وقوف ثبات الوسط) الوثب بالقدمين مضمومتين أماما وخلفا وجانبا. ٤ (وقوف) الجرى وتعدية خطين مرسومين على الأرض (الوقوف على رجل واحدة ثبات الوسط) الحجل أماما أربع مرات ثم تبديل الأرجل والحجل على الرجل الأخرى أربع مرات (وقوف) المشى أماما أربع خطوات ثم الجرى أربع خطوات ثم الجرى لتعدية خطين مرسومين على الأرض ثم الحجل على قدم واحدة. ٦ ١ تعدية موانع مرسومة على الأرض بالمشى ثم بالجرى - الموانع مثل خطوط مرسومة أو كرات.	الأسبوع الأول الأسبوع الثانى الأسبوع الثالث الأسبوع الرابع الأسبوع الخامس الأسبوع السادس
العاب قوى ٥ دقائق	١	
الجمباز ٥ دقائق	٢ المشى على مقعد سويدي ثم الزحف من أسفل حبل على ارتفاع منخفض.	

أجزاء الدرس الزمن	المكونات (شكل الدرس)	ملاحظات
الألعاب ١٠ دقائق	<p>الرقم</p> <p>١ تنطيط الكرة بيد واحدة من الوقوف.</p> <p>٢ تنطيط الكرة بيد واحدة من المشي.</p> <p>٣ قذف الكرة لأعلى ثم لقفها.</p>	<p>الأسبوع الأول</p> <p>الأسبوع الثاني</p> <p>الأسبوع الثالث</p>
	<p>٤ تمرير الكرة باليد بين زميلين (التمرير).</p> <p>٥ ضرب الكرة على الأرض في دائرة لترتد للزميل.</p> <p>٦ تقسيم الفصل إلى مجموعات تقف كل مجموعة في دائرة بداخلها أحد التلاميذ ومع التلاميذ الموجودين بالدائرة كرة يحاول التلميذ الموجود داخل الدائرة أخذ الكرة يتبادل التلاميذ الكرة بإحدى المهارات السابقة اذا نجح التلميذ الداخلى في أخذ الكرة يحل محل التلميذ الذى أخذ منه الكرة.</p>	الأسبوع الرابع
الختام	٣ ق الاصطفاف وتوجيهات وارشادات صحية.	

الدرس الأول للفف الثالث الابتدائى

أجزاء الدرس	المكونات	ملاحظات
الأعمال الإدارية المقدمة ٧ دقائق	لعبة تخلص من الكرة يقسم الفصل إلى فريقين كل فريق فى نصف الملعب ومع كل فريق عدد مساو من الكرات وعند سماع الصفارة يبدأ التلاميذ فى إلقاء الكرات فى ملعب الفريق الآخر وبعد سماع الصفارة يقف التلاميذ وتعد الكرات ويفوز الفريق الذى معه عدد أقل من الكرات.	
الإعداد البدنى	<p>المجموعة الأولى</p> <p>رقم ٢ مطاردة الزميل والجرى خلفه مسافة ١٠ م.</p> <p>٥ سباق تسليم الكرة أو كيس حب أو مكعب خشب من فوق الدائرة قاطرات.</p> <p>٢٤ تنطيط كرة باليدين.</p> <p>الوقوف على قدم واحدة على الأرض أو كرة طبية أو مقعد.</p> <p>١١ «انبطاح عال».</p> <p>١٦ وضع اليدين على الحائط ومع الحائط باليدين.</p> <p>الجرى المكوكى بين خطين مسافة ٥ م مع ثقل كرة أو كيس حب.</p> <p>٢٩ رمى كرة شراب لأقصى مسافة.</p> <p>تصويب كرة باليد على هدف</p> <p>١٨ «دائرة طوق ، صولجان»</p> <p>الجرى مسافة ١٠ م مع التكرار خمس مرات ويتخلله فترات راحة.</p>	

أجزاء الدرس	المكونات	ملاحظات
التمرينات الفنية الحديثة ٥ دقائق	الرقم ١ «التوقف» المشى أماما ثم تقليد القط. ٢ الزحف أماما على اليدين والركبتين وعند إشارة المدرس تقليد الجندي في حركة ضرب النار. ٣ «الوقوف فتحا، الذراعان جانبا» الالتفاف من جانب إلى آخر ربع ونصف لفة مقلدا المروحة الكهربائية. ٤ «الانبطاح» الزحف على البطن مقلدا زحف الثعبان. ٥ وقوف، الذراعان متساويان أمام الجسم ثم تقليد حركة بندول الساعة. ٦ الوقوف، شد الجسم والتحريك أماما مثل الإنسان الآلي ثم التكور لأسفل مثل الكرة الشراب.	الأسبوع الأول الأسبوع الثاني الأسبوع الثالث الأسبوع الرابع الأسبوع الخامس الأسبوع السادس
ألعاب قوى ٥ دقائق الجهاز ٥ دقائق	١ تعديّة مانع مرسوم على الأرض ثم الجرى السريع مسافة ١٥ م. ٢ «وقوف قيادات الوسط» الوثب أماما بالقدمين مضمومتين.	
الألعاب ١٠ دقائق	١ قذف الكرة على الحائط بيد واحدة من مسافة ٥ م. ٢ تمرير الكرة للزميل بيد واحدة من أسفل بالطريقة الكراجية. ٣ التقاط الكرة المتدحرجة على الأرض «بين زميلتين». ٤ التمرير بيد واحدة واللقف باليدين بين زميلتين	الأسبوع الأول الأسبوع الثاني الأسبوع الثالث الأسبوع الرابع الأسبوع الخامس

أجزاء الدرس	المكونات	ملاحظات
	٥	الجرى بالكرة أماما ٣ خطوات ثم تضربها على الأرض مرة ثم الجرى ٣ خطوات وضربها وهكذا.
	٦	يقسم الفصل على مجموعات كما في الدرس الأول لتصفية هذه المهارات في شكل لعبة.
الختام ٣ دقائق	الاصطفاف وتوجيهات وإرشادات	

الدرس الأول

الرقم	المكون	الزمن	التدريب	الشكل	ملاحظات
١	المقدمة الإعداد البدني الرشاقة	٧ ق ١٠ ق	الجرى عكس الإشارة والوثب والحجل. الجرى المكوكي ٢ - الجرى الجانبي جهة اليمين والتغيير جهة اليسار عند الإشارة. العدو في المكان ٥ ث. ٢ - العدو (١٠ - ٢٠ م) (انبطاح) ثنى الجذع خلفا. ٢ - (الوقوف) فتحة البرجل بالسند. (وقوف مواجه) الذراعان أماما تشبيك شد الزميل. ٢ - (رقود) رفع الرجلين ٤٠ درجة.	حر قاطرات	
٢	السرعة				
٣	المرونة				
٤	القوة				
٥	التمرينات الفنية الإيقاعية		١ - المشي معبرا عن انفعالات مختلفة الفرح. الحزن الغضب. ٢ - المشي مع تغيير أوضاع الذراعين مع رفع أماما، عاليا، جانبا ٣ - المشي أماما والمشي خلفا	حر	

الرقم	المكون	الزمن	التدريب	الشكل	ملاحظات
			<p>٤ - الحجل للامام على قدم واحدة والتغيير للقدم الأخرى.</p> <p>٥ - الحجل اماما (١ - ٤) والمشي اماما (٥ - ٨) (الوقوف فتحا) الوثب عاليا.</p>		
	الجزء الرئيسي جمباز	٢٠ ق	<p>القبة (وقوف، الذراعان عاليا، الظهر مواجه لحائط) ميل الجذع خلفا والسند باليدين على الحائط.</p> <p>٢ - يؤدي التمرين على شكل مسابقة في الوضع الذي يصل إليه التلميذ وأطول زمن ممكن.</p> <p>٣ - يؤدي نفس التمرين مع السند على أي قائم (الرمي - قائم عقله).</p> <p>٤ - (رقود، الكفان بجانب الأذنين والأصابع للداخل) ثني الركبتين كاملا ثم دفع الحوض لاعلى للوقوف على كل من القدمين وأعلى الرأس.</p>	حر	
٥ ٦ ٧			<p>٥ - يكرر التمرين من الثبات مع الوضع النهائي للتمرين السابق. دفع الأرض باليدين للارتكاز عليهما.</p> <p>التدرج في الثبات مع استقامة الكوعين.</p>		

الرقم	المكون	الزمن	التدريب	الشكل	ملاحظات
٨			من الوضع النهائي فى التمرين السابق محاولة مد الركبتين كاملاً.		
٩			التمرين السابق والثبات.		
١٠			يؤدى التمرينات فى شكل		
١١			مسابقة لأطول فترة ممكنة.		
			من وضع القبة التحرك حسب الإشارة.		
	الالعاب		التقاط الكرة باليدين (ساكنة من على الأرض) من ممارسة لعبة.		الاسبوع الأول
			٢ - رمى الكرة باليدين من أى مستوى من الثبات ومن الجرى.		الأسبوع الثانى
			٣ - لقف الكرة باليدين من الهواء مباشرة أو بعد ارتدادها من الأرض.		
			ب - رمى الكرة باليدين وبيد واحدة من مستوى الصدر والكتف (من خلال لعبة).		الأسبوع الثالث
			٣ - رمى الكرة باليدين وبيد واحدة من مستوى الصدر والكتف من خطوة ارتكاز (عكس اليد).		
			ب - التحول للأمام والتقهر للخلف دفاعياً.		

الرقم	المكون	الزمن	التدريب	الشكل	ملاحظات
			٤ - رمى الكرة باليدين وبيد واحدة من مستوى الصدر والكتف مع التقدم ثلاث خطوات (الارتكاز عكس اليدين).		الأسبوع الرابع
			٥ - التحركات الأمامية الخلفية الجانبية دفاعيا ممارسة ما تم تعليمه فى الأسابيع حتى الأسبوع الرابع.		الأسبوع الخامس
			٦ - ممارسة ما تم تعليمه فى الأسابيع إلى الأسبوع الخامس.		الأسبوع السادس
			٧ - تكرار برنامج الأسبوع الخامس.		الأسبوع السابع
			٨ - تكرار برنامج الأسبوع السادس.		الأسبوع الثامن
	الختام	٣ ق	الاصطفاف وإرشادات		

الدرس الأول

الرقم	المكون	الزمن	التدريب	الشكل	ملاحظات
١	المقدمة	٧ ق	الجرى فى الفناء وعند سماع الإشارة الوثب مع الصفق عاليا.	حر	
		١٠ ق	الإعداد البدنى (الجموعة الأولى).		
١	السرعة		تتابع تسليم العصا (٢٥م)	قاطرات	
٥	المرونة		(الوقوف) فتحة البرجل بالسند.	(:)	
٢٥	التوافق		(الوقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا.	حر	
٢٩	التوازن		المشى على مقعد سويدي مقلوب.	قاطرات	
	القوة		(وقوف كل :) مع تشبيك الأيدي شد الزميل.		
			المجموعة الثانية		
١٣	الرشاقة		الجرى المكوكى (مسافات مختلفة ٥ ، ٧ ، ١٠م).		
٢١	القدرة		الوثب العمودى مع اللمس باليد على حائط أو قائم.		
٢٣	الدقة		التصويب بالكرة على دوائر مرقمة مرسومة على الأرض أو الحائط.		
١٧	الجرى الدورى التنفسى		الصعود والنزول (من على مقعد أو درج () .		

الرقم	المكون	الزمن	التدريب	الشكل	ملاحظات
١		٥ ق	التمرينات الفنية الحديثة «انتقالية».		
			المشى وتغيير الاتجاه حسب إشارة المدرس.	حر	الأسبوع الأول
٢	الجرى		الجرى أماما - تزايد السرعة	حر	الأسبوع الثانى
٣	الحجل		الحجل للأمام على قدم وعند الإشارة يتم التغيير للقدم الثانية (الوقوف فتحا) الوثب عاليا.	حر	الأسبوع الثالث
٤	الوثب والفجوة			حر	الأسبوع الرابع
٥	الثبات فى أوضاع من الحركة		(الوقوف) الجرى والثبات على أطراف الأصابع عند الإشارة. (الوقوف، وقوف ثبات الوسط، وقوف تشابك اليدين خلف الظهر) الدوران فى المكان دورة كاملة.	حر	الأسبوع الخامس
٦	الالتفاف والدوران		الجمباز.		
	دحرجة خلفية متكورة	١٠ ق	١ - من الرقود المكور. ٢ - التكور الكرسى الهزاز. ٣ - يكرر الكرسى الهزاز مع اليدين بجوار الأذنين. ٤ - تؤدى الدحرجة الخلفية على مستوى مائل. ٥ - تؤدى الدحرجة على مستوى أفقى.	حر	

الرقم	المكون	الزمن	التدريب	الشكل	ملاحظات
١	التمرير من أعلى إلى الأمام		٦ - تؤدي الدحرجة من الجلوس ٤ وتنتهي أعلى الألعاب الجماعية - كرة طائرة. ١ - قذف الكرة لأعلى وتمريرها بأطراف الأصابع باليدين معا لأعلى للأمام. ٢ - دوائر، تمرر الكرة بأطراف الأصابع لداخل الدائرة لمدة معينة واحتساب سقوط الكرة. قذف الكرة من ارتفاع مناسب وتمريرها بالساعدين لمدة معينة والدائرة الفائزة هي التي تستمر في التمرير. دوائر، وتمرر فيها الكرة لأعلى للأمام بأطراف الأصابع واحتساب الدائرة الفائزة التي تستمر في التمرير. عمل مسابقات بين مجموعات التلاميذ. الختام		٢ حصة أسبوع
٤	التمرير من أسفل بالساعدين				
٥	منافسات تطبيقية				
٦	اختبارات المهارات		إعطاء بعض التنبيهات وانتهاء الحصة.		٢ حصة

نموذج للدرس الأول للصف الدراسى الأول الابتدائى

أجزاء الدرس	الزمن	الشرح والمكونات	ملاحظات عن مدة كل مكون
المقدمة والأعمال الإدارية	٧ ق	الجرى فى اتجاه الإشارة أى إن التلاميذ والتلميذات يجرون فى اتجاه اليد أو العلم أو الإشارة التى يحددها المدرس فبينما يشير المدرس بيده للأمام يجرى التلاميذ للأمام وإذا أشار إلى الخلف يتجه التلاميذ إلى الخلف ثم يجرون وهكذا يمينا ويسارا.	احماء لجميع الدروس فى هذه الوحدة.
الاعداد البدنى	١٠ ق ١ ٢ ٢٢ ٢٥ ٩	المجموعة الأولى : تتابع تسليم العصا لمسافة ١٠ م (فى قاطرات) السرعة. سباق النفقة (تمرير كرة أو كيس حب بين الرجلين) المرونة. المشى فى المكان مع التصفيق باليدين كل أربع خطوات (التوافق). المشى على خط مستقيم (التوازن). وقف تشبيك الأيدي (شد الزميل) القوة. المجموعة الثانية : الجرى عكس إشارة المدرس تصويب كرة باليد على حرف (دائرة - طوق - صولجان) الجرى فى المكان نصف دقيقة.	تؤخذ المجموعة الأولى للحصص الفردية. والمجموعة الثانية للحصص الزوجية.

أجزاء الدرس	الزمن	الشرح والمكونات	ملاحظات عن مدة كل مكون
تمريعات فنية إيقاعية	٥ ق	١ - جثو افقى المشى أماما ثم تقليد القطة.	الأسبوع الأول
		٢ - الزحف أماما على اليدين والركبتين وعند إشارة المدرس تقليد الجندى فى حركة ضرب النار.	الأسبوع الثانى
		٣ - وقوف فتحا، الذراعان جانباً الالتفاف من جانب لآخر ربع ونصف لفة. مقلدا المروحة الكهربائية.	الأسبوع الثالث
		٤ - (الانبطاح) الزحف على البطن مقلدا الثعبان.	الأسبوع الرابع
		٥ - وقوف، الذراعان متشابكان أمام الجسم ثم حركة تقليد حركة بندول الساعة.	الأسبوع الخامس
		٦ - (الوقوف) شد الجسم والتحريك أماما مثل الإنسان الآلى ثم التكور لأسفل مثل الكرة الشراب.	الأسبوع السادس
ألعاب قوى جمباز	٥ ق	الجرى لتعدية خطين مرسومين على الأرض.	
	٥ ق	المشى على خط مرسوم على الأرض أو حبل أو مقعد سويدي.	
الألعاب	١٠ ق	١ - قذف الكرة لأعلى باليدين ثم لقفها باستمرار.	الأسبوع الأول
		٢ - تنطيط الكرة على الأرض من المشى (المشى بالكرة بالتنطيط)	الأسبوع الثانى

أجزاء الدرس	الزمن	الشرح والمكونات	ملاحظات عن مدة كل مكون
الجزء الختامي	٣ ق	٣ - قذف الكرة باليدين للزميل (التمريرة الصدرية).	الأسبوع الثالث
		٤ - ضرب الكرة على الأرض في دائرة لترتد للزميل.	الأسبوع الرابع
		٥ - يقسم الفصل إلى مجموعات مع كل مجموعة كرة ثم تقف كل مجموعة في دائرة بداخلها أحد التلاميذ بالدائرة وتكون الكرة مع أحد التلاميذ بالدائرة ويحاول اللاعب الداخلى أخذ الكرة من الدائرة فيرميها اللاعبون بالخارج إلى بعضهم بإحدى الطرق السابقة إذا نجح اللاعب الداخلى فى أخذها. يحل محله التلميذ الذى أخذها منه.	الأسبوع الخامس
		توجيهات وإرشادات صحية وترفيهية والعودة إلى فصل المدرسة.	

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: العدد: ٦٠ الحضور: ٥٥ الغياب: ٥

الغرض التعليمي: تعليم مهارات الجرى والتمريرة الأولى
الغرض التربوي: الاعتماد على النفس - التعاون - الأمانة - النظام
الأدوات المستخدمة: مقاعد سويدية - أحبال - كور. (معركة حربية ضد اليهود)
اسم الدرس: ألعاب وألعاب قوى

التمرين	الزمن	الشـرح	التشكيل	ملاحظات والنقاط التعليمية
الجزء التمهيدى (أ) إعداد التلاميذ والأدوات (ب) الإحماء	٧ ق	الجرى فى اتجاه الإشارة أى إن التلاميذ والتلميذات يجرون فى اتجاه علم القائد والإشارة التى يحددها المدرس فحينما يشير المدرس للامام يجرى التلاميذ للأمام وإذا اشار إلى الخلف يتجه التلاميذ إلى الخلف ثم يجرون وهكذا (الجرى نحو العدو).	التلاميذ XXXX XXXX XXXX X المدرسة	سرعة الجرى عند سماع الصفارة. الانتشار ومراعاة المسافات الواسعة. ()
الإعداد البدنى سرعة مرونة توافق		تتابع تسليم العلم لمسافة ١٠م (فى قاطرات) (لوضعها فى الموقع) سباق النفق (تمرير كرة أو كيس حب) بين الرجلين (نقل المتفجرات) المشى فى المكان مع التصفيق باليدين لكل أربع خطوات.	التلاميذ XXXX XXXX XXXX XXXX X المدرسة	التلاميذ كلهم يؤدون تمرينا واحدا ثم التمرين الذى يليه وهكذا (...) الخ الفصل كله

التمرين	الزمن	الشرح	التشكيل	ملاحظات والنقاط التعليمية
توازن		(تقليد الجندي) المشي على خط مستقيم (على مسافة الخندق) (وقوف تشبيك الأيدي) شد الزميل (معركة مع العدو) الجرى عكس إشارة المدرس (للاختباء في الخندق)		كوحدة أى محطة واحدة.
الجلد العضلي رشاقة	٥ ق	(جثو أفقى) أماما ثم تقليد الذبابة	xxxxxx xxxxxx xxxxxx x المدرسة	الانتشار ومراعاة المسافات الواسعة.
الجرى الرئيسى ألعاب قوى	١٠ ق	الجرى لتعدية خطين مرسومين على الأرض. (تعدية القناة) التوقيت المنخفض والمرتفع فى المكان. التوقيت المرتفع مع التقدم للأمام. الجرى مع لمس الكعبين للمقعدة. الجرى مع أداء الحركة السليمة (الجرى خلف العدو)	xxxxxx xxxxxx xxxxxx x المدرسة	النشاط التعليمى يأخذ وقتا أطول من التطبيق فى أوائل الأمر والعكس آخر العام

التمرين	الزمن	الشرح	التشكيل	الملاحظات والنقاط التعليمية
النشاط التطبيقي		مسابقات		
الألعاب	١٠ ق	قذف الكرة لأعلى باليدين ثم لقفها باستمرار (التصويب نحو الطائرة).	XXXXXX XXXXXX XXXXXX	
النشاط التعليمي		الوقوف انتشار وتمير الكرة ولقفها باستمرار.	X المدرسة	اختيار أحسن نموذج وتشجيعه بالتصفيق
النشاط التطبيقي		تمرير الكرة لأعلى مع الزميل ولقفها.		
الجزء الختامي	٣ ق	١ - تمرين ختامي الفرحة بالنصر. ٢ - صيحة هادفة. مصر مصر تحيا مصر. ٣ - توجيهات وإرشادات والعودة إلى الفصل.		

بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل: ٢/١ ابتدائي

الغياب: لا يوجد

الزمن: ٤٥ ق

الحضور: ٥٠

التاريخ:

العدد: ٥٠

الغرض التعليمي:

ألعاب قوى - الألعاب (إرسال) كرة طائرة - تمرينات فنية إيقاعية.

الغرض التربوي: التعاون، حب النظام، الأمانة.

الأدوات المستخدمة: كور، أطواق.

اسم الدرس: ألعاب قوى - ألعاب (درس مترابط).

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
١	الجزء التمهيدى (أ) إعداد التلاميذ والأدوات	٧ق	(لعبه هنا وهناك) يجرى التلاميذ فى أى اتجاه فى الملعب وعند سماع إشارة المدرس يقف التلاميذ وينظرون إلى المدرس ويجرون فى الجهة التى يشير إليها شرق - غرب.	حر	جغرافيا
(ب)	الإحماء				
(ج)	الإعداد البدنى سرعة قوة رشاقة	١٠ق	مطاردة الزميل والجري خلفه مسافة ١٠ أمتار جنوباً وشمالاً لبس وخلع الطوق جهة اليمين واليسار. رمى الكرة لأعلى ثم لقفها يكرر عدد المرات حاصل جمع ٢ + ٢.	xxxxxx xxxxxx xxxxxx x المدرسة	حساب جغرافيا حساب

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
	توازن		المشى على خط مرسوم على الأرض حتى نهايته مع عمل رقم ٧ ثم رقم ٨ بالأذرع ويكرر ٤ مرات.		حساب
(د)	تعليم المشى والجرى		المشى للأمام مع التصفيق فى العد ٤ يكرر.	حر	مراعاة اعتدال القامة
(هـ)	تمرينات فنية ايقاعية	٥ ق	(جلوس تربيع) رمى الكيس لأعلى باليدين ثم لقفها، يكرر ٤ مرات حاصل جمع ٣ + ١.	حر - كيس حبوب	حساب
٢ -	الجزء الرئيسى ألعاب قوى	٢٠ ق ١٠ ق	رفع الكرة للأمام ثم الوثب على قدم واحدة لاحظها	حر كور (تعليم أبو قردان)	علوم
	الألعاب كرة طائرة		ضرب الكرة بيد واحدة على الحائط (تقليد الإرسال) ثم يكرر ٥ مرات أى حاصل جمع ٣ + ٢.	حر - كور	حساب

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
٣ - (أ) (ب) (ج)	الجزء الختامي تمرين ختامي صيحة هادفة تبادل الشكر والعودة للفصل	٣ ق	المشى على نفس المكان مع التصفيق فى العدة الرابعة مصر - مصر تحيا مصر بين المدرسة والتلاميذ		

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: الغياب: تلميذان العدد: ٤٥ تلميذا الحضور: ٤٣ تلميذا الغرض التعليمي: ألعاب كرة سلة. جمباز الغرض التربوي: التعاون، حب النظام. الأدوات المستخدمة: كور - أطواق - حبال - مقاعد سويدى. اسم الدرس: ألعاب وجمباز (الدرس الحر).

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التعليمية والأدوات المستخدمة	الملاحظات
١ (أ) (ب)	الجزء التمهيدى إعداد التلاميذ والأدوات الإحماء	٧ ق	الجرى عكس الإشارة التى يؤديها المدرس أى عندما يشير المدرس بيده للأمام يجرى التلاميذ للخلف وبالعكس إذا أشار يميناً يجرون لليساى وإذا أشار لأسفل يثبون للأعلى وإذا أشار لأعلى يجلسون.	حر التلاميذ XXXXXX XXXXXX XXXXXX XXXXXX X المدرس	توزع الأجهزة والأدوات المراد استخدامها قبل الدرس بنظام وترتيب بعيدة عن بعض.
٢ (أ) (ب)	الإعداد البدنى السرعة المرونة	١٠ ق	مطاردة الزميل والجرى خلفه مسافة ١٠ م. (وقوف مسك الطوق باليدين) لبس وخلع الطوق	أطواق حر	

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التعليمية والأدوات المستخدمة	الملاحظات
٣	التوافق		رمى الكرة لأعلى ثم لقفها.	كور	
٤	التوازن		المشى على أى خط مرسوم فى الملعب.	XXXXX	
	التمرينات الفنية	٥ ق	(الوقوف) المشى بجدية مع عدم لمس الزميل فى اتجاهات مختلفة.	XXXXX	
٣	الحديثة الجزء الرئيسى	١٠ ق	(الوقوف) الجرى بجدية مع عدم لمس الزميل فى اتجاهات مختلفة.	XXXXX	
	ألعاب كرة سلة		تنطيط الكرة بيد واحدة من الوقوف.	المدرسة كور	
	الجمباز	١٠ ق	تنطيط الكرة بيد واحدة من المشى.	مقاعد سويدى	
٤	الجزء الختامى تمرين ختامى الصيحة الهادفة		المشى على مقعد سويدى ثم الزحف من أسفل حبل على ارتفاع منخفض. الوثب مع تغيير الاتجاه ثم عمل شهيق وزفير يكرر.	حبال	
			يا أحلى اسم فى الوجود يا مصر.	XXXXX	

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التعليمية والأدوات المستخدمة	الملاحظات
			يا أحلى اسم فى الوجود يا مصر مصر مصر تحيا مصر	XXXX	
	تبادل الشكر والعودة للفصل		تبادل الشكر بين التلاميذ والمدرسة.	XXXX X المدرسة	العودة للفصل بنظام وهدوء فى قاطرتين

الدرس الحر

ملحوظة:

- ١ - يناسب المدارس ذات الإمكانيات الكبيرة والغنية بالملاعب والأدوات.
- ٢ - يحتاج الاهتمام الكبير بإعداد وتنظيم الأدوات والأجهزة وتنسيقها فى الملعب.
- ٣ - بطريقة يسهل على التلاميذ الانتقال من الأداء إلى الأداء الآخر بطريقة منظمة.
- ٤ - ويتم العمل فى الدرس تحت إشراف المدرس وتوجيهه حيث يقع عليه مسئولية سلامة التلاميذ.
- ٥ - على المدرس أن يقترح ألوانا جديدة من النشاطات لتشجيع الأطفال على الابتكار. هناك أكثر من نظام لتطبيق هذا الدرس ومنها ممكن تنفيذه كالدرس المعتاد إحماء + إعداد بدنى وتنفيذ الجزء الرئيسى على هيئة الدرس الحر وبوجود أنواع متعددة من الأجهزة والأدوات الصغيرة ستعطى فرصة لممارسة المهارات الطبيعية والأساسية التى لها علاقة وارتباط بالمهارات الخاصة والمعروف أن تنمية الصفات البدنية تتطلب تنمية المهارات الأساسية فتنفيذ المهارات الأساسية هى الوسيلة لتحقيق القدرات والصفات البدنية - والألعاب الصغيرة تعتبر ألعابا تمهيدية للألعاب الكبيرة.

بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل: الثاني الابتدائي

الزمن: ٤٥ ق

التاريخ:

الغياب: يوجد

الحضور: ٦٠

العدد: ٦٠ طالبا

الغرض التعليمي: (ألعاب كرة سلة) (تنطيط الكرة بيد واحدة) - (جمباز) المشي على المقعد السويدي) - التمرينات الفنية الإيقاعية.

الغرض التربوي: التعاون وحب النظام.

الأدوات المستخدمة: كور - مقعد سويدي - أطواق.

اسم الدرس: ألعاب وجمباز (زيارة لحديقة الحيوان).

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
١	الجزء التمهيدي (أ) إعداد التلاميذ والأدوات. (ب) الإحماء (ج) الإعداد البدني سرعة مرونة توافق توازن	٧ ق ١٠	الجرى في مرج وسرور في حديقة الحيوان وذلك بالجرى في كل مكان وتقليد العصافير. مطاردة الزميل والجرى خلفه ١٠ م. (وقوف مسك الطوق باليدين) لبس وخلع الطوق. رمى كرة لأعلى ثم لقفها (:) المشي على خط مرسوم على الأرض ثم الوقوف على رجل واحدة.	حر حر كل زميلين معا.	نزول التلاميذ من الأتوبيس بنظام وهدوء ثم الانطلاق داخل الحديقة وتقليد العصافير. تقليد الغزال. لبس وخلع الجاكت. اللعب بالكرة تقليد البجعة

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
٢	(د) المشى والجري (هـ) التمرينات الفنية الإيقاعية	٥ ق	(الوقوف) المشى بجدية مع عدم لمس الزميل فى اتجاهات مختلفة.	حر	تقليد الدب الحيوان
	الجزء الرئيسى (أ) ألعاب كرة سلة (تنطيط الكرة)	١٠ ق	تنطيط الكرة بيد واحدة من الوقوف.	حر	تقليد القروء
	(ب) جمباز	١٠ ق	المشى على مقعد سويدي ثم الزحف من أسفل حبل على ارتفاع منخفض.	حر	تقليد التمساح
	الجزء الختامى (أ) لعبة صغيرة (ب) صيحة هادفة (جـ) الشكر المتبادل والعودة إلى الفصل.	٣ ق	تقليد الطيور الموجودة فى الحديقة أى تقليد الطبيعة من حيوانات وأشجار ثم تشجيع من يستطيع تقليدهم. رياضة.. قوة ونشاط	حر	العودة إلى المنزل والكل يحاول تقليد أى طير أو حيوان

الفصل: الثانى الابتدائى
الغياب: ٥

الزمن: ٤٥ ق
الحضور: ٤٥

التاريخ:

العدد: ٥٠

الغرض التعليمى: جمباز - الألعاب (المحاورة).

الغرض التربوى: التعاون، النظام وحب الرياضة.

الأدوات المستخدمة: كور، مقاعد.

اسم الدرس: جمباز - الألعاب (درس مترابط).

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
١ (أ) (ب)	الجزء التمهيدى إعداد التلاميذ الإحماء	٧ق	يجرى التلاميذ فى أى اتجاه فى الملعب عند إشارة المدرس عندما يقول المدرس أى عدد مثل ٥ ، ٧ يكون التلاميذ ويتجمعون فى دائرة مكونين الرقم ويمكن أن يجلس التلاميذ بعد تكوين الرقم يصفقون.	حر	حساب
(ج) ١	الإعداد البدنى القدرة	١٠ق	(الوقوف) الجرى فى اتجاه لتعدية خط مقلد الحصان.		علوم
٢	الرشاقة		(الوقوف ثبات الوسط) الدوران فى المكان مقلدا النملة يكون دورة كاملة.	حر	علوم

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
٣	مرونة		(الوقوف فتحا) تمايل الجذع أماما - خلفا وجانبيا (مقلدا الزرع والشجر في مهب الرياح).		جغرافيا
٤	التوازن		المشي على مقعد سويدي أو خط مرسوم. تعليم المشي والجري.	خط مرسوم مراعاة اعتدال القامة	عربي: تشبه حرف (أ)
(د)	التمرينات الفنية الإيقاعية	٥ ق	(الوقوف) فرد الذراعين كاملا مثل قطعة خشب، استرخائهما مثل الورقة الخفيفة.	XXXXX XXXXX XXXXX X المدرسة	علوم
٢	الجزء الرئيسي جمباز	١٠ ق	الوثب من فوق ظهر الزميل للتعدية كمانع (تقليد الوثب). (وقوف، الذراعان جانبيا) المشي على الأمشاط على خط مرسوم على الأرض رقم (١) مع رفع الذراع جهة اليمين مكونا رقم (٢) والجهة اليسرى رقم (٦).	حـ خط مرسوم	علوم حساب

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
(ب)	الألعاب	١٠ ق	١ - تنط الكرة بيد واحدة مع الثبات عدد ٣ مرات (نتيجة طرح ٦ - ٢). ٢ - تنطيط الكرة بيد واحدة من الحركة ٤ مرات (نتيجة طرح ١٠ - ٦) ٣ - تمرير الكرة بين زميلين ٥ مرات (حاصل جمع ٢ + ٣).	كور حر	علوم + حساب
٣	الجزء الختامي	٣ ق	لعبة اتبع الدليل. يا أحلى اسم فى الوجود يا مصر - مصر مصر تحيا مصر. بين المدرسة والتلاميذ		
(أ)	لعبة ختامية				
(ب)	صيحة هادفة				
(ج)	تبادل الشكر والعودة للفصل.				

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: الثالث الابتدائي
العدد: ٦٠ طالبا الحضور: ٦٠ طالبا الغياب: لا يوجد
الغرض التعليمي: ألعاب (كرة سلة مهارة التنطيط) – (ألعاب قوى تعدية الحواجز)
التمرينات الفنية الإيقاعية.
الغرض التربوي: حسب النظام والتعاون.
الأدوات المستخدمة: كور، أكياس حبوب – أعلام.
اسم الدرس: ألعاب وألعاب قوى.

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
١	الجزء التمهيدى (أ) أعداد التلاميذ والأدوات (ب) الإحماء	٧ ق	تكوين دوائر بالعدد يجرى التلاميذ فى أى اتجاه وعندما تقول المدرسة أى عدد مثل ٧/٥ يجرى التلاميذ فى دائرة مكونين الرقم الذى تحده المدرسة ويمكن أن يجلس التلاميذ بعد تكوين العدد أو يجرون فى دائرة أو يصفقون وهكذا يكرر.	حر	
	(ج) الإعداد البدنى السرعة المرونة التوافق التوازن	١٠ ق	تتابع تسليم العلم لمسافة ١٠ م. سباق النفق تمرير كرة أو كيس حب أو مكعب خشب للزميل من بين الرجلين قاطرات. رمى كرة لأعلى ثم لقفها. المشى فى خط مرسوم على الأرض.	قاطرات XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX ٤٣٢١ X المدرسة	تؤدى تمارين عناصر اللياقة فى قاطرات كل قاطرة تعتبر محطة يؤدى الجميع تمرين عنصر ثم الانتقال إلى عنصر آخر.

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
٢	(د) تعليم المشى والجرى (هـ) التمرينات الفنية الإيقاعية	٥ ق	(الوقوف) المشى بجدية مقلدا جندى المرور.	انتشار XXXX XX XXXX	
	الجزء الرئيسى (أ) ألعاب كرة سلة التنطيط	١٠ ق	تنطيط الكرة بيد واحدة من الثبات	المدرسة انتشار XXXX XX	
	(ب) ألعاب قوى الوثب حواجز	١٠ ق	الوثب من فوق ظهر الزميل لتعديته كمانع أوحاجز	XXXX X المدرسة	
٣	الجزء الختامى (أ) لعبة صغيرة	٣ ق	عمل مسابقة بينهم وذلك بتنطيط الكرة وذلك فى انتشار، ويكون التلميذ الذى يستطيع تنطيط الكرة مدة أطول باستمرار هو الفائز.	انتشار XXXX XXXX XXXX XX X المدرسة	

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
	(ب) صحيحة هادفة .		رياضة..... حرية رياضة..... حرية	قاطرات XXXX XXXX XXXX XXXX ٤٣٢١ X المدرسة	
	(ج) الشكر المتبادل والعود إلى الفصل		الشكر المتبادل بين المدرسة والتلاميذ.		

جدول ألعاب وجمباز للصف الرابع الابتدائي

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: الرابع الابتدائي
 العدد: ٦٠ طالبا الحضور: ٦٠ الغياب: لا يوجد
 الغرض التعليمي: العاب (تمرير الكرة من أعلى - كرة طائرة) جمباز (الدحرجة
 الأمامية)، تمرينات فنية إيقاعية.
 الغرض التربوي: التعاون - النظام - الأمانة.
 الأدوات المستخدمة: كور - مراتب، أطواق، أحبال، عصيان.
 اسم الدرس: ألعاب وجمباز.

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
١ (أ)	الجزء التمهيدي إعداد التلاميذ	٧ ق	١ - الوثب بالقدمين فتح وضم داخل وخارج الطوق.		إحماء موانع
(ب)	والأدوات الإحماء		٢ - الجرى زجراج حول العصى.		
(ج)	الإعداد البدني سرعة مرونة	١٠ ق	٣ - الجرى وتعدية الحبل بأى طريقة ثم يعاد التدريب من البداية ويكرر عدو ٣٠ مترا. (جلوس طويل)، ثنى الجذع أماما مع لمس الصدر بالركبتين (٢:١) ثم الرجوع (٤/٣) يكرر.		قاطرات

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
٢	قدرة	٥ ق	(الوقوف فتحا) رمى الكرة ناعمة لأبعد مسافة. يكرر ٤ مرات. (الوقوف) الجرى المكوى حول أكياس الحبوب.	انتشار xxxxxx xxxxxx xxxxxx x	
	رشاقة				
	تعليم المشى والجرى		(الوقوف. ثبات الوسط) ثم الحجل للأمام (١ : ٤) ثم للخلف (٥ : ٨) ويكرر ٤ مرات.		
	تمرينات فنية إيقاعية				
٢	الجزء الرئيسى	٢٠ ق ١٠ ق	- كرة طائرة (التمرين) - تدريبات تعليمية. - تمرير الكرة من أعلى باليدين من الثبات ثم الحركة. - تمرير الكرة من أعلى للزميل. - عمل تدريبات تعليمية لتدرج فى المهارة. - ثنى القدمين ومحاولة التلاميذ أداء الدحرجة الأمامية من أسفل مع ثنى القدمين.	المدرسة xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	
	ألعاب (التمرين)				
	جمباز				
	الدحرجة الأمامية				
		١٠ ق		xxxxxxxxx xxxxxxxxx xxxxxxxxx x المدرسة	

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
٣ (أ)	الجزء الختامي لعبة ختامية	٣ ق	المشى حتى نهاية الملعب مع تمرير الكرة إلى الزميل. رياضة..... حرية.	يقسم الفصل إلى فريقيين وعمل مسابقة بينهما ومن يستمر في تمرير الكرة بدون سقوطها على الأرض يعتبر الفريق الفائز.	
(ب)	صيحة هادفة				
(ج)	تبادل الشكر والعودة للفصل		تبادل الشكر بين المدرسة والتلاميذ.		

جدول ألعاب وألعاب قوى للصف الرابع الابتدائي

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: الرابع الابتدائي
العدد: ٦٠ طالبا الحضور: ٦٠ الغياب: لا يوجد
الغرض التعليمي: ألعاب (كرة طائرة - مهارة التمرير)، ألعاب قوى (تعليم البدء المنخفض)، تمرينات فنية.
الغرض التربوي: حب النظام - التعاون - والامانة.
الأدوات المستخدمة: كور - أكياس حبوب - أطواق.
اسم الدرس: ألعاب وألعاب قوى.

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
١	الجزء التمهيدي	٧ ق	١ - الوثب بالقدمين فتح وضم داخل وخارج الطوق ثم الجرى زجراج حول أكياس الحبوب وتعدية الحبل ثم يكرر من البداية.		إحماء موانع
(أ)	إعداد التلاميذ والأدوات				
(ب)	الإحماء				
(ج)	الإعداد البدني	١٠ ق	العدو ٥٠ مترا. (الوقوف)، الوثب بالحبل عدة مرات. الوقوف. ثبات الوسط ثم الوثب في المكان عدة مرات ويكرر. (الوقوف) ثم المشي على خط مرسوم.	xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx x المدرسة	تؤدي تمارين عناصر اللياقة في قاطرات كل قاطرة تعتبر محطة وتؤدي

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
					كل محطة التمرين على عنصر لياقة ويتم تبديل العمل في جميع المحطات.
(د)	تعليم المشى والجري	٥ ق	(وقوف وثبات الوسط) ثم	انتشار XXXXXXX	
(هـ)	تمرينات فنية إيقاعية		الحجل للأمام (١ : ٤) ثم للخلف (٥ : ٨) ويكرر.	XXXXXXX X	
٢	الجزء الرئيسي ألعاب (التمرين) ألعاب قوى تعليم البدء المنخفض	٢٠ ق ١٠ ق	تمرير الكرة إلى الزميل من الثبات - تعليم البدء المنخفض. - تعليم وضع الجسم. - تعليم وضع الرجلين والذراعين. - توجيه الرأس والنظر. - عمل مسابقات تمثل المهارة.	المدرسة XXXXXXX X X X X X X X X X المدرسة	النشاط التعليمي
٣	الجزء الختامي				

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
(أ)	لعبة صغيرة		- عمل مسابقة بين التلاميذ حيث يقف التلاميذ مجموعات والذى يقوم بعد أكبر عدد من التمرير يقوم بها التلاميذ ويكون هو الفائز.	xxxxxx xxxxxx xxxxxx xxxxxx انتشار x المدرسة	
(ب) (ج)	صيحة هادفة تبادل الشكر والعودة إلى الفصل		رياضة.... قوة ونشاط تبادل الشكر بين المدرسة والتلاميذ		

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق
العدد: ٥٠ تلميذا
الغرض التعليمي: ١ - ألعاب قوى (العدو والجري).
٢ - الألعاب (كرة سلة) المحاورة.
الغرض التربوي: النظام - التعاون.
الأدوات المستخدمة:
اسم الدرس: ألعاب قوى وألعاب.

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الملاحظات
١	الجزء التمهيدي				
(أ)	إعداد التلاميذ والأدوات				
(ب)	الإحماء	٧ ق			
(ج)	الإعداد البدني	١٠ ق			
١	السرعة		العدو في المكان (هـ ث) يكرر يتخلله راحة.	التنظيم الدائري	
٢	المرونة		(الوقوف فتحا) ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل.		تبديل المحطات بطرق مختلفة بالجري والزحلقة والحبيل الوثب بالقدمين معا.
٣	التوازن	٥ ق	الوقوف على كرة طبية بقدم واحدة ثم التبديل على القدم الأخرى.	أطواق.	
٤	الدقة		التصويب بالطوق على ذراع الزميل.		
٢	التمرينات الفنية الحديثة		المشي أماما، المشي خلفا، المشي معبرا عن	كرات طبية	

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الملاحظات
٣	الجزء الرئيسي ألعاب قوى	١٠ ق	انفعالات مختلفة (الفرح - الحزن - الغضب.. الخ). الجرى والتبديل للوثب.	التلاميذ XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX خط البداية XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX خط النهاية XXXXXXXX	
	الألعاب كرة سلة	١٠ ق	العد والجرى لمسافة ٥٠ م من وضع البدء العالى ذهابا وإيابا. حسب المسافة المتاحة فى فناء المدرسة على شكل صفوف يكرر ٢ - ٤ مرات مع تحديد ترتيب التلاميذ ورسم خط البداية والنهاية.	التمام المدرسة كور سلة أو كور بديلة. XXXXXXXX X X XX X المدرسة XXXXX XXXXX	كل ٢ معا

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الملاحظات
٣	الجزء الختامي	٣ ق	يقسم الفصل إلى فريقين وتبدأ اللعبة برمي الكرة بين زميل من كل فريق تبادل رمى واستلام الكرة بين كل فريق مع تطبيق قانون الثواني الثلاث.	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX تلميذ XX تلميذ X المدرسة XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXX XX	
(ب)	صيحة هادفة		يا أغلى اسم في الوجود يا مصر.	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXX XX	
(ج)	تبادل الشكر العودة إلى الفصل		يا اسم مخلوق للخلود مصر مصر تحيا مصر. بين المدرسة والتلاميذ	XXXXXXXXXX XXXXXX XX	

ملحوظة:

- ١ - النظام المتبع في تنفيذ درس الجمباز وألعاب القوى والألعاب للفرقة الخامسة الابتدائية يعمل به بالمرحلة الاعدادية وحتى نهاية المرحلة الثانوية.
- ٢ - مع تنفيذ البرنامج الخاص بكل صف لكل مرحلة.
- ٣ - اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.
- ٤ - يستغرق النشاط التعليمي زمنا أكثر من النشاط التطبيقي أو العام وبالعكس في نهايته.

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: ٣ / ٥ ابتدائي
العدد: ٥٠ تلميذا الحضور: ٤٦ تلميذا الغياب: ٤ تلاميذ
الغرض التعليمي: جمباز (القبة)
(التمريرة الكرواجية).
الغرض التربوي: النظام - التعاون.
الأدوات المستخدمة: كور - أطواق - قائم
اسم الدرس: جمباز - الالعاب.

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
١	الجزء التمهيدى (أ) إعداد التلاميذ (ب) الإحماء البدنى	٧ ق ١٠ ق	الجرى عكس إشارة المدرس كالجرى إلى آخر الملعب ثم تبديل إلى المشى للرجوع إلى المكان.	حر	تعيين قائد لكل محطة لمساعدة المدرسة فى النظام و تصحيح الأخطاء.
١	السرعة		الجرى بسرعات مختلفة		
٢	التوافق		(الوقوف) الوثب فى المكان فتحا مع رفع الذراعين جانبا.		
٣	الرشاقة		الجرى المكوكى	التمرين	
٤	المرونة		(انبطاح) ثنى الجذع خلفا رمى الكرة لاعلى ولقفة باليدين الوثب بالقدمين داخل وخارج الطوق.	على عناصر اللياقة فى شكل التنظيم الدائرى.	
	(د) التمرينات الفنية الإيقاعية	٥ ق	دحرجة الطوق أماما والجرى جانبا	كور أطواق حر أطواق	

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
٢	الجزء الرئيسي جمباز	١٠ ق	القبضة (الوقوف، الذراعان عاليا والظهر مواجهه للحائط). ميل الجذع خلفا والسند على الحائط باليدين.	المدرسة ×	شرح المهارة
٢	جمباز	١٠ ق	يؤدي التمرين في شكل مسابقة للثبات في الوضع الذي يصل إليه التلاميذ لاطول زمن ممكن.	×	
٣			يؤدي التمرين مع السند على أى (قائم ثابت قائم عقلة - قائم المرمى).	×	
٤			(رقود، الكفان بجانب الأذنين والأصابع للداخل) ثنى الركبتين كاملا مع دفع الحوض لاعلى للوقوف على كل من القدمين وأعلى الرأس بدون ثبات.	المدرسة انتشار حائط قائم	
٥			يكرر التمرين مع الثبات.		
٦			يؤدي التمرين في شكل مسابقة للثبات لأطول فترة ممكنة.		

م	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات	الملاحظات
٢	الألعاب	١٠ ق	التمريرة الكرواجية. ١ - تدريبات تمهيدية وجهها لوجه وضغط الأصابع. ٢ - دوران الذراعين بالتبادل اماما وخلفا. خطوات التدرج بالمهارة: ١ - وقفة الاستعداد. ٢ - التمرير من الثبات. ٣ - التمرير من الحركة.	X المدرسة حر كور	
٣	الجزء الختامي لعبة ختامية صيحة هادفة تبادل الشكر والعودة إلى الفصل	٣ ق	لعبة الأفيال تطير بلادى بلادى بلادى لك حبي وفؤادى. تبادل الشكر بين التلاميذ والمدرسة.		

ملحوظة:

- نظام الجداول يعمل بها من الصف الخامس الابتدائى والمرحلة الإعدادية وحتى نهاية المرحلة الثانوية مع مراعاة الآتى:
- ١ - تنفيذ البرنامج الخاص بكل صف لكل مرحلة.
 - ٢ - اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.
 - ٣ - يفضل أن يصاحب التمرينات البنائية الإيقاع وأن تؤدي حرة أو بأدوات صغيرة فى تشكيلات وتنظيمات مختلفة.
 - ٤ - يستغرق النشاط التعليمي زمنا أكثر من النشاط التطبيقي أول العام وبالعكس فى نهايته.

نظام دفتر التربية العملية

الصفحة الأولى

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية بالجزيرة

اسم الطالبة (١)

اسم زميلاتها في التمرين (٢)

(٣)

(٤)

اسم الأستاذة الدكتورة الموجهة :

اسم المعيدة :

الصفحة الثانية

اسم الإدارة التعليمية التابعة لها المدرسة :

اسم المدرسة :

عنوان المدرسة :

رقم تليفون المدرسة :

اسم المدير :

اسم الناظر :

أسماء الأساتذة المدرسين :

اسم موجهة المدرسة :

الصفحة الثالثة

١ - بيان بالملاعب والصالات المغلقة.

٢ - بيان بالأجهزة الرياضية.

٣ - بيان بالأدوات الرياضية.

الصفحة الرابعة

الجدول الزمني للمدرسة

الأيام	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
السبت							
الأحد							
الاثنين							
الثلاثاء							
الأربعاء							
الخميس							

مراعاة كتابة الجداول الخاصة بالخصص على الصفحة اليمنى من الدفتر وترك
اليسرى خالية لنقد الموجه.

المراجع العربية

- إبراهيم سلامة : اللياقة البدنية، اختبارات وتدريب
- إبراهيم شعلان وأشرف جابر : الألعاب الصغيرة
- بطرس رزق الله : المسابقات والألعاب الصغيرة
- حسن سيد أبو عبده : مذكرة الألعاب الصغيرة
- تشارلز أ. بيوكر : أسس التربية البدنية. ترجمة د. حسن معوض.
- د. حسن سيد معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية
- د. حسن سيد معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية
- القاهرة الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية.
- حسن شلتوت ود. حسن سيد معوض : التنظيم والإدارة فى التربية الرياضية
- روحية محمد حسونة : الألعاب وطرق التعليم فى المدرسة والمصنع.
- د. سعد جلال ود. محمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى
- سعيد الشاهد : نظريات التمرينات
- سهام عفت عبد الرحمن وزينب عمر : مذكرات فى طرق التدريس للصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات.
- د. سيد محمد الهوارى : الإدارة - الأصول والأسس العلمية.
- د. صفية عبد الرحمن أبو عوف : دراسة عن ألعاب الطفولة الأصلية البدائية فى مصر.
- عبد الفتاح لطفى : تمرينات للأطفال على شكل ألعاب مع الطرق الخاصة بتدريسها.
- عبد الفتاح لطفى وآخرون : نظريات التربية الرياضية وطرق التدريس، للصفين الرابع والخامس بدور المعلمين والمعلمات.
- عبد الفتاح لطفى : المرجع فى طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة.

عطيّات محمد خطاب	: التمرينات للبنات.
عصام عبد الخالق	: التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات.
د. فاطمة عوض	: بطاقة لتقييم طالبة التربية العملية.
د. فتوح أبو العزم وفارس خليل وهبه	: القيادة وتخطيط مجتمعنا الاشتراكي
ليلي زهران وآخرون	: الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات.
محمد حامد الأفندى	: ٤٠٠ لعبة.
د. محمد حسن علاوى	: موسوعة الألعاب الرياضية.
د. محمد حسن علاوى	: علم التدريب الرياضى.
محمد عادل خطاب	: الألعاب الريفية.
محمد على حافظ	: التربية الرياضية للمرحلة الأولى.
محمد على حافظ	: أصول التمرينات الرياضية.
محمد على حافظ	: نظريات التربية الرياضية (الجزآن الأول والثانى).
محمد على حافظ وآخرون	: الألعاب المنظمة.
د. ناهد سعد	: محاضرات فى طرق تدريس مادة التربية الرياضية.
نفيسة الغمراوى	: حركات شعبية قومية.
نفيسة بهجت	: نماذج اقتصادية للأجهزة الرياضية لمراحل التعليم المختلفة.
نفيسة بهجت	: مذكرات فى طرق التدريس للصف الثالث.
نفيسة بهجت	: التربية الرياضية لدور المعلمين والمعلمات للصف الرابع (شعب مختلفة).
د. حسن سيد معوض	: طرق التدريس فى التربية الرياضية.
سهام عفت عبد الرحمن عفت	: مذكرات فى طرق التدريس للصف الثانى
و.د. زينب عمر	: بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

سهام عفت عبد الرحمن عفت
د. ناهد سعد

التدريب الميدانى فى التربية الرياضية.
محاضرات فى طرق تدريس مادة التربية
الرياضية.

أ. نفيسه محمود بهجت
وسهام عفت

مذكرات فى مادة طرق التدريس للصف
الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات .
المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه
التنفيذية للمرحلة الابتدائية بنين وبنات.

الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية
والوسائل التعليمية



المراجع الأجنبية

1. A. Bilbrough and P., Jones, Physical Education In The Primary, School, University of London Press LTD, 1970.
2. Holis F. Fqt, Ph, D. Physical Education For The Elementary School Child, W.B. Saunders Company London/ 1960.
3. Das Spiel Beiginnt – Handbuch Fir libangsleiter.
4. Mary Helen Vannier–Meldred Foster– David L Gallahue. Teaching Physical Education In Elementary School. Fifth Edition V.B. Sauvders Company philadelpia London Toronto 1973.
5. Vannier Poindexler–Physical Activities For College Women W.B. Sauders Company.



الفهرس

الصفحة

- إهداء ٣
- تقديم ٥
- الباب الأول :
- أسس التربية الرياضية ٩
- أهداف التربية الرياضية ١٠
- الباب الثانى :
- اللعب ١٤
- ألعاب الطفولة عند قدماء المصريين ١٧
- ألعاب الطفولة عند العرب ١٨
- الباب الثالث :
- أهمية التدريب الميدانى ٢٧
- مجالات التدريب الميدانى ٢٨
- بعض المشاكل التى تعترض طالب التدريب الميدانى ٢٩
- صورة بطاقة لتقييم طالب التدريب الميدانى ٣٧
- مدرس التربية الرياضية ٤١
- القيادة ٥١
- الباب الرابع :
- الطفل والبرنامج ٦٦
- المرحلة من الولادة حتى ٦ سنوات (مرحلة الحضانه) ٦٧
- المرحلة من ٦ حتى ١٢ سنة (المرحلة الابتدائية) ٧٠
- المرحلة من ١٢ حتى ١٥ سنة (المرحلة الإعدادية) ٨٠
- المرحلة من ١٥ إلى ١٨ سنة (المرحلة الثانوية) ٨٤
- نماذج لبعض جداول لدرس التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة ٨٨

الباب الخامس :

- ألعاب الفصل ٩٢
- البرنامج الرياضى خارج الفصل ٩٧
- تقسيم التلاميذ فى درس التربية الرياضية ٩٩
- التكوينات والتشكيلات والتنظيمات فى درس التربية الرياضية ١٠٤
- بعض التمرينات والألعاب الزوجية ١١٠

الباب السادس :

- ماهية طرق تدريس مادة التربية الرياضية ١٢٦
- خطة تدريس التربية الرياضية ١٢٦
- درس التربية الرياضية ١٢٩
- درس التربية الرياضية المطور ١٣٧
- نموذج لدرس التربية الرياضية المطور ١٥٤
- تعديل الجدول ١٥٦
- الطريقة المتبعة فى كتابة الجدول ١٥٧

الباب السابع :

- طرق اختيار المهارة ١٦٠
- طرق تعليم المهارة ١٦١
- طرق التقدم بالمهارة ١٦٥
- الأخطاء وطرق إصلاحها ١٦٧

الباب الثامن :

- الألعاب ١٧٠
- الألعاب المنظمة ١٧١
- الألعاب الكبيرة ١٧٦
- الألعاب الصغيرة ٢١٦
- الأدوات الصغيرة ٢٤٢

الباب التاسع :

- الأجهزة الرياضية ٣٢٦
- الأجهزة والأدوات البديلة ٣٢٧
- حركات القفز والوثب ٣٣٦
- بعض التمرينات على الأجهزة ٣٣٩

الباب العاشر :

- فن تحريك الأشياء الثقيلة ٣٥١
- السقوط بدون أخطار ٣٥٢
- مهارات التنقل ٣٥٣
- أساسيات الرمي والاستلام ٣٥٤

الباب الحادى عشر :

- اللياقة البدنية ٣٥٦
- تقدير الدرجات ٣٦٣

الباب الثانى عشر :

- أهداف تدريس التربية الرياضية ٣٧٨
- توجيهات عامة ٣٨٢
- بعض التوجيهات لطالبة التمرين فى مادة التربية الرياضية ٣٨٥
- بعض الطرق الأساسية المساعدة لتعليم المهارات ٣٨٨

طبع بمطابع دار المعارف

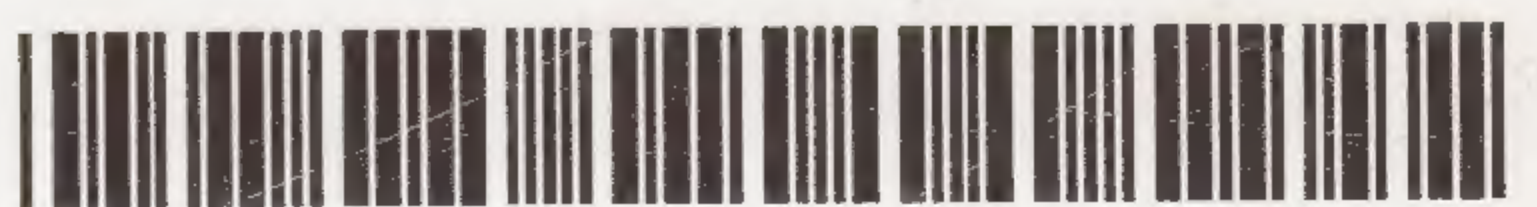
يضم هذا الكتاب العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة التي يزاولها التلميذ في المدرسة بمراحل التعليم المختلفة و التي تسهم مساهمة فعالة في خلق و بناء جيل قوى من الشباب يتمتع بتنسيق شامل لعضلات الجسم و استكمال عناصر لياقته المختلفة .

و قد اهتمت المؤلفة بالطفل و الطفولة و كل ما يستهوى الطفل من الألعاب الرياضية المدرسية و التي هي أساس حياته و لذلك احتوى الكتاب على الكثير من التمرينات الرياضية التي تفيد في جميع النواحي (التربية - الثقافية - الاجتماعية - الصحية الخ) و كذلك الألعاب المنظمة و الألعاب الصغيرة التي تمهد إلى التدريب على المهارات و الألعاب الكبيرة

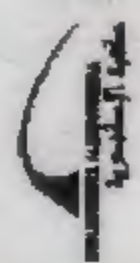
هذا الكتاب هدية إلى طلبة و طالبات و خريجي و خريجات كليات التربية الرياضية و إلى المدرس و المدرسة و كل من يهتم الأمر أو يعمل في هذا الحقل الواسع للتربية الرياضية .



٠٣٤٥٦٦/٠١



Bibliotheca Alexandrina



0963106